A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

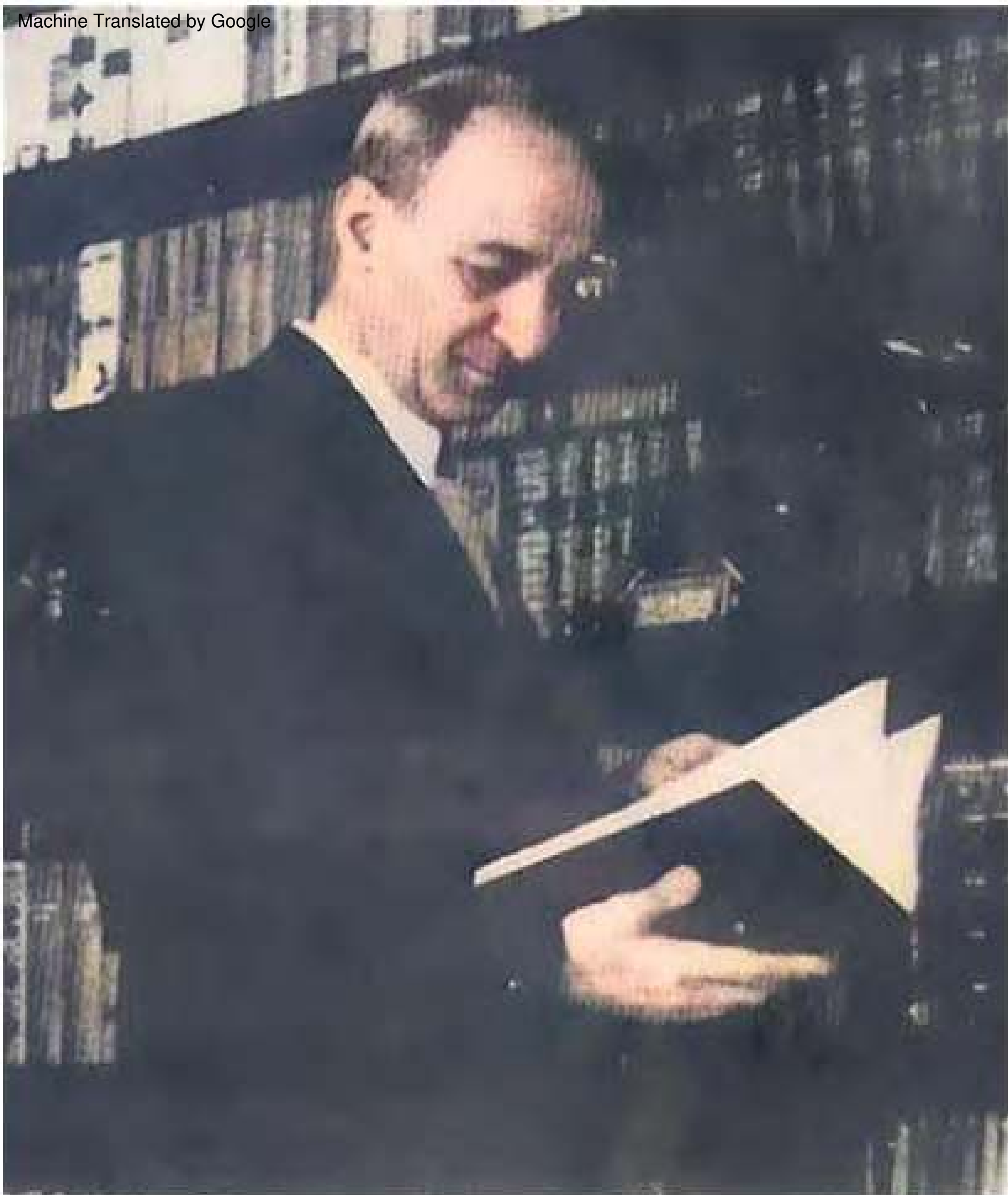
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਮਰ ਰਹੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਲੇਖਕ ਅਰਸ਼ਵੀਰ ਟੇਰ ਹੋਵਨੈਸੀਅਨ ਸਨ
19 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁਣ ਕੱਚੀ-ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ
ਵਿਚ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ। ਉਸਦੀ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁੱਖ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਰੇ
ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਰਸ਼ਵੀਰ ਟੇਰ-ਹੋਵਨੇਸ਼ੀਅਨ (ਅਤੇਰਹੋਵ)

ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ

ਆਰਡਰ ਕਰੋ ਅਤੇ RAW-EATING ਫੈਲਾਓ

ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ ਅਤੇ

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋ ਵੱਧ ਮਨੁੱਖੀ ਕੰਮ

ਸੰਸਕਰਣ: ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੀਸਰਾ ਐਡੀਸ਼ਨ ਸੋਧਿਆ + ਫਾਰਸੀ ਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ (1976) ਅਤੇ
ਫ਼ਾਰਸੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ "ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ, ਇੱਕ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ਾ" (1980) ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਸਮੱਗਰੀ

ਭਾਗ ਦੋ

ਭਾਗ ਤਿੰਨ

ਦੂਜੇ ਐਡੀਸ਼ਨ ਲਈ ਮੁਖਬੰਧ

ਮੌਜੂਦਾ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ 1963 ਵਿੱਚ RAW-EATING ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਖੰਡ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ, ਮੈਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਸੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਸੱਚਾਈ ਦੱਸਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕਾਰਜ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਪਸ਼ਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸੁਸਤ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਤੋਂ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੱਖਪਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ, ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਕਈ ਅਹਿਮ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਆਇਆ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਸੋਧਾਂ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਐਡੀਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ; ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਅਨੇਕ ਚਿੱਠੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੋਣ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਯੰਤਰ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਕਾਢ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਫਲ ਟੈਸਟ ਕਾਫ਼ੀ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜਿਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਸਬੂਤ ਹਨ

ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬੇਰਹਿਮ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੁਸਤ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਤੋਂ ਜਗਾਉਣ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਸੋਹੀਣੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਸਲ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦਾ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਸੱਚੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਸਮਾਂ ਪੱਕਾ ਹੈ।

ਭਾਗ ਇੱਕ

ਮੈਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ

ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੋਸ਼ਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਪਾਰ ਮੰਗ ਹੈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਬਰਬਰਤਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਹਿਸ਼ੀਪੁਣਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਹਰ ਕੋਈ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੂਰਨ ਸੱਚ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਦੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈ ਜਦੋਂ, 18 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ 10-
ਸਾਲ ਦੇ ਬੇਟੇ ਅਤੇ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਧੀ ਦੀ ਮੌਤ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸੀ। ਪਰਸ਼ੀਆ, ਫਰਾਂਸ, ਜਰਮਨੀ ਅਤੇ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਕਈ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਦੁਖਾਂਤ ਨੂੰ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ। ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਰ ਗਏ।

ਮੈਂ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਜਿਸਨੇ ਮੇਰੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ
ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਵੈ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਬੋਝ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਕੀਤੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਅਤਿਕਥਨੀ ਦਾਅਵਿਆਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲਾਭਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨਘੜਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ. ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਂ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ, ਲੱਖਾਂ ਯੋਗ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਨੋਬਲ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜੇਤੂਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। , ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਦਰ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਲਈ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਡਿਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਬਹੁ-ਭਿੰਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿੱਟੇ.

18 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੋ ਵੱਡੀਆਂ ਖੰਡਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੀ, 568 ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ, 1960 ਵਿੱਚ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਈ ਸੀ।

ਹਰੇਕ ਫੈਕਟਰੀ ਦਾ ਕੁਸ਼ਲ ਸੰਚਾਲਨ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਇਕਸਾਰ ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ

ਅੱਗ ਦੀ ਖੋਜ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਬਾਕੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਰਾਜ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕੁਦਰਤੀ, ਕੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਖਪਤ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਅੱਗ ਦੀ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੇ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੱਜ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਪੀੜਤ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਕਾਰਖਾਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇਸ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਡੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਕੱਚੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਨੁਕਸ ਰਹਿਤ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿਚ ਮੱਕੀ ਦੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਦਾਣੇ ਵਿਚ, ਅਨਾਰ ਦੇ ਗੁਲਦ ਦੇ ਬੀਜ ਵਿਚ, ਅੰਗੂਰ ਦੀ ਬੇਰੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪੌਦੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। . ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਏ ਗਏ ਹਰੇਕ "ਮਾਮੂਲੀ" ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਵਰਗੇ ਜੀਵ ਦੇ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਭਟਕਣਾ

ਕਿਸੇ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਆਮ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ, ਪਲਾਂਟ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨੁਸਾਰੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਸੰਚਾਲਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੱਚੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਸਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਮ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਾਣੂ ਦੇ ਆਮ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਸਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨੇ, ਤੰਦੂਰ, ਭੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਤਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨੁਸਾਰੀ ਪਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸਾਡੇ ਜੀਵਾਣੂ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਇਸਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਅਨੇਕਤਾ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਇਸਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ, ਜੋ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵ ਹੈ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 200-250 ਸਾਲ ਤੱਕ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਮਨੁੱਖੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਕੁਦਰਤੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਹਨ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ, ਜਲਦੀ ਸੌਣਾ, ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ, ਨਕਲੀ ਤਾਪ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼, ਸਫਾਈ ਆਦਿ।

ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਮੁੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਰੋਗ. ਸਿੱਧੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਗ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਪਛਾਣ ਸਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ

ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਿੱਧੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣੇ ਅੰਤਮ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਅੰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਵਿਟਾਮਿਨੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੋ ਕਿ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਿਤ ਹਨ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਸਿੱਧੇ ਪਾਚਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ (ਵਿਭਿੰਨ) ਮਨੁੱਖੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਨੁਕਸਦਾਰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੈੱਲ ਇੰਨੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰਵਾਈਵਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਰੋਗਾਣੂ ਉੱਚੇ ਹੱਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਮਾਲਕਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਗਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਰਾਸੀਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ- ਸਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.

ਕਈ ਵਾਰ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੀ ਹਮਲਾਵਰ ਫੌਜ, ਜੋ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਅਟੱਲ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਮੈਂ "ਪੈਥੋਲੋਜੀਕਲ ਐਨਾਟੋਮੀ ਐਂਡ ਦਿ ਪੈਥੋਜਨੇਸਿਸ ਆਫ਼ ਹਿਊਮਨ ਡਿਜ਼ੀਜ਼" ਉੱਤੇ ਗ੍ਰੰਥ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉੱਘੇ ਸੋਵੀਅਤ ਵਿਗਿਆਨੀ IV ਡੇਵਿਡੋਵਸਕੀ, 1956 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਠੋਸ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਲੇਖਕ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ, ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ। ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਸਾਰੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਡੇਵਿਡੋਵਸਕੀ ਵੀ, ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ, ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਇਸਦੇ ਪਤਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਡਰ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਡਰਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਗਲਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ. ਉਹ ਹਰ ਥਾਂ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗ 'ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਲਗਭਗ ਇੰਨੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨੇ ਮਨੁੱਖ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਡੀਜਨਰੇਟਿਡ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਔਲਾਦ ਹੈ ਭੋਜਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮੋਟਰ-ਕਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗੰਦੇ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਪੈਟਰੋਲ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਜਣ ਉਸ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਗੰਦੇ ਪੈਟਰੋਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੁਝ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਰਬਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ, ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਕੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡਾ ਜੀਵ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜੋ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਅੱਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਦ

ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਤੋਂ ਵੱਧ।

ਉਹਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਚ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਸੈੱਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਂ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਫੈਕਲਟੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਨਿਜਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੱਖਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਫਿਰਕੂ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਟਿਸ਼ੂ-ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਚਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤਰ-ਸੈਲੂਲਰ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਮਾਣ ਨਾਲ. ਗੈਸਟ੍ਰੋਲੇਟਰਸ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਗਈ - ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ), ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਬੇਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਪੁੰਜ, ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਜੀਵਤ ਪ੍ਰਾਣੀ, ਜੋ ਇਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਦਿਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਥੱਲੇ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਇਮਾਰਤ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ. ਉਸ ਨਵੇਂ ਜੀਵ ਦਾ ਨਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇਹ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਔਲਾਦ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜਿਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਸੈੱਲ ਕਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖਪਤ

ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਇਸ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ 'ਤੇ ਸੀ ਸਿਰਫ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਢਲੀ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ), ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਸਿੰਗਲ-ਸੈੱਲਡ ਜੀਵ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਇਆ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਲੰਡਰ, ਇੱਕ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਵੇਰਵੇ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਇੱਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਆਪਣੀ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕਾਰਜ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤੱਤ ਜੋੜ ਕੇ, ਕੁਦਰਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕਾਰਜ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਔਖੇ ਕੰਮ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਅਰਬਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਫਲ ਜੋ ਅਸੀ ਅੱਜ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸਨੇ ਇੱਕ-ਕੋਸ਼ੀ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਜੀਵ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਨੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜਾਨਵਰ ਬਣਾਇਆ ਸੀ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅੱਗ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੀ ਗਈ ਅੱਗ ਅਤੇ ਪਤਨ ਦੇ ਹੋਰ ਹਾਸੋਹੀਣੇ ਸਾਧਨ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਰਬਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਉਹ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਰਹਿਤ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਢਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਸੱਚੇ ਨਮੂਨੇ ਹਨ। ਛੋਟੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਇੱਟਾਂ। ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮੋਰਟਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਜੋ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਬੀਫਸਟਿਕ ਜਾਂ ਬਾਰਬਿਕਯੂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ 300 ਪੰਨੇ.
ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ, ਮੈਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਮਰੀਕੀ ਸਾਇਟੋਲੋਜਿਸਟ ਈ.ਵੀ. ਕਾਉਡਰੀ ਦੁਆਰਾ "ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਸ" (1955) ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਧਿਐਨਾਂ, ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਖੁਦ ਸਾਇਟੋਲੋਜਿਸਟਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੋਜ ਡੇਟਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਉੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਆਮ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਰਹਿਤ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਤ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਵਿਕਾਰਾਂ

ਪਾਠਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਣਗਿਣਤ ਉੱਘੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਸੱਚਾਈ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਬੁਰਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ "ਸ਼ਾਨਦਾਰ," "ਇੱਛਤ" ਪਦਾਰਥ!) ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਦਾ ਕੁੱਲ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਥੋੜ੍ਹੇ-ਬਹੁਤ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਵਿਚ ਅਮੀਰੀ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਅਨੇਕਤਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਾ ਹੈ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਲ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ।

ਮਨੁੱਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਕੋਕੋ, ਤੰਬਾਕੂ, ਅਲਕੋਹਲ, ਅਫੀਮ, ਕੋਕੀਨ, ਮੋਰਫਿਨ ਆਦਿ ਜ਼ਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰ ਲਾਲਸਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਿਸਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜੀਵ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਕੇਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਚਰਬੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਤੇ। ਜਿਵੇਂ ਹੈਰੋਇਨ ਲਈ ਨਸ਼ੇੜੀ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਲਈ ਪਕਵਾਨ-ਭੋਜਨ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਮ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਸਗੋਂ ਇਹ ਉਸਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਸੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੀ ਪੁਕਾਰ ਹੈ।

ਉਹ ਭਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਪੰਘੂੜੇ ਤੋਂ ਹੀ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਸ ਪਲ ਬੱਚਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਤ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ 'ਤੇ ਪੱਕਾ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਪਲ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਉਹ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੀਬਰ ਲਾਲਸਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਲਈ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮੰਗ ਵਜੋਂ; ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਭੁੱਖ ਲਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ.

ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮੰਗ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਖਰੋਟ, ਅਨਾਜ, ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਹੋਰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਮੰਗਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਜ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਆਮ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਸਮੀ, ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਭੁੱਖੇ ਮੀਟ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਜਲਣ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਹੁਣ ਤਾਜ਼ਾ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੂਤ ਦੀ ਪੁਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਉਥੇ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਟੁਕੜੇ-ਟੁਕੜੇ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੂਝਵਾਨ, ਮਜ਼ਬੂਤ-ਇੱਛਾ ਵਾਲਾ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਰੋਣ ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਰੂਹ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਆਇਤ ਦਾ ਇੱਕ ਅੱਖਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਸਮਰੱਥਾ

ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਊਰਜਾ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਕਟਕਾਲ ਜਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, "ਆਮ" ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ 70 ਹੈ-
72 ਬੀਟਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ (ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸਿਰਫ 58-62 ਹੈ), ਜੋ ਕਿ ਅਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 200 ਬੀਟਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, ਆਮ ਸਾਹ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 500 ਸੀਸੀ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਹ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ 3700 ਸੀਸੀ ਤੱਕ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਪਾਚਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸਦੇ ਅੰਗ ਕਦੇ ਵੀ ਓਵਰਲੋਡ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚਿੜਚਿੜਾ

ਮਸਾਲੇ, ਐਪੀਰਿਟਿਫਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੇਤੁਕੇ ਉਤੇਜਕ, ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਚਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਿਜ਼ਰਵ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਘਿਣਾਉਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਚੈਨਲ ਦੁਆਰਾ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਭੇਜਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ. ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪਕਵਾਨ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਪਾਚਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਓਵਰਲੋਡਿੰਗ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਹਾਇਕ ਅੰਗ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ।

ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਈ ਵਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਕਾਰ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੇ ਸੈੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਕੁਰਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। . ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਪੇਟ ਸਦਾ ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਖਾ ਲਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਭੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਸ ਤੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਪਾਚਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੇਟ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਦੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੈੱਲ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ, ਭੁੱਖਮਰੀ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਕੀਮਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਰ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ।

ਬਿਮਾਰ ਸੈੱਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪਿਘਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸੰਚਵ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਧਾਰਣ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈੱਲ ਉਹਨਾਂ ਸੁਸਤ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਸਤਤਾ ਅਤੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਮੋਟੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਮੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਦਾ ਪੱਕਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

ਇਹ ਤੱਥ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੁਰੰਤ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਹਤ, ਤਾਕਤ, ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦਿਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਾਣੂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਪੇਟ ਇਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਮ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਪੇਟ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਵੇ; ਉਹ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਾਚਨ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਲਿਆਏਗਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬਿਨਾਂ ਹਜ਼ਮ ਕੀਤੇ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਪੇਟ ਨੂੰ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸੇ ਦਿਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੀਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਲਕਾ ਰਹੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਖੂਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫਿਰ ਅਜਿਹੇ ਪਲ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੂੰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਅਜੀਬ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੇਗਾ. ਉਸ ਦੇ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹ ਬੁਰਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹਿਣਗੇ, ਉਹ ਉਸਦੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਫੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਆਮ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਕਰਨਗੇ। ਪਰ ਇੱਕ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਭਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ "ਭਰਿਆ" ਹੈ। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੁਰਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ

ਅੱਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਲਣ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨਹੀਂ

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਧਰਤੀ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ. ਇੱਕ ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਮੁਕੁਲ ਇੱਕ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦਾਣੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਬੀਜੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਜੋ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਵਿਗਾੜ ਕੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭਿਆਨਕ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲੋਂ ਉੱਤਮ ਮੰਨਣਾ ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮੰਦਭਾਗੀ ਗਲਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਸ-ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਦੂਰਦਰਸ਼ੀਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਜੀਵ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂੰਬੜੀ, ਬਘਿਆੜ, ਕੁੱਤੇ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਘਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਜੋ ਅਜਿਹੇ "ਪੂਰੀ-ਸੰਤੁਲਿਤ" ਪ੍ਰੋਟੀਨ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ; ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਦਰਿੰਦਿਆਂ ਦੇ ਮਾਸ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਚਰਿੱਤਰ ਇੰਨਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸ ਦਾ ਆਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਉਹ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੁਆਰਾ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ, ਅਖੌਤੀ ਅਟੁੱਟ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਐਕਟ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਘਾਹ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਨਿਯਮ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਗਾਂ ਦੇ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ? ਸਭ ਤੋਂ ਘਟੀਆ ਬੂਟੀ ਅਤੇ ਘਾਹ ਤੋਂ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਉਹੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਲੱਖਾਂ ਭਾਰਤੀ ਮਾਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ?

ਛੋਟੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮੈਡੀਕਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨ

ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਜੋ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਵੱਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਛੋਟੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਕਥਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੀਏ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੀਟ ਦੇ ਪਕਵਾਨ, ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਹੁਣ, ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨੋਟਿਸ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਿਗਰ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਅਣਜਾਣ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਅਜੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗੈਸਟਿਕ ਵਿਕਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੇ ਉਹ ਸਿਰਫ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੌਤ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਾਸੂਮ ਜਾਨਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਬਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ!

ਮਰਦ ਉਸ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਪਰਤ ਪਰਤ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਅਚਾਨਕ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਛੋਟਾ. -ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ "ਅਚਾਨਕ" ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਲੱਖਾਂ ਟਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਡੈਮ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੇ ਭਾਰੀ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭਿਆਨਕ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਡੈਮ, ਜਿਹੜੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਟੁੱਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਢਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਅੰਤਮ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਸ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਅਚਾਨਕ ਸੁੱਟਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਹੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ 400 "ਕਾਰਸੀਨੋਜਨਿਕ ਏਜੰਟ" ਜੋ ਕਿ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨੀ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਸਾੜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ, ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਸੁੱਟੇ ਗਏ ਪੱਥਰ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਰ ਇੱਕ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਅੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੈੱਲ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਊਰਜਾ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਹੁਣ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੰਗ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਛੋਟੀ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ; ਪਰ ਜਦੋਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਛੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਅੰਗ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ। ਪਰ, ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਕਦੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤ 'ਤੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗ ਨਾਲ ਸਾੜੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਮ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੁਆਚੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਕੈਨਾਲ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੀਟ, ਆਂਡੇ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਪੁੰਜ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਦਸਤ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਦੋਸ਼ ਮਲ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਛਿੱਲਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦਾ ਕਿ ਫਲਾਂ ਦੀ ਛਿੱਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੋਜ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੜਨ ਜਾਂ ਸੜਨ ਦੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਅੰਡੇ, ਮੀਟ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਆਮ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਲ ਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਚੀਜ਼ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।"

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਮੋਟਾਪਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ

ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ
ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਗੈਸਟਰਾਈਟਸ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਆਦਿ। ਇਹ ਸਭ ਜੀਵ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹਰ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਨ

ਇੱਕ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਨਿਪਟਾਰਾ। ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਉਸਨੂੰ "ਪੋਸ਼ਟਿਕ" ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਦੀ ਹਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਉਸਦੀ ਭੁੱਖ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਣ ਲਈ, ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਪੇਟ ਭਰ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤਾਕਤ।" ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਉਸ ਦਿਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ, ਆਪਣੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ "ਅਨੁਕੂਲ" ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੀਰ।

ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਆਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਫਿਰ ਚਰਬੀ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਡੈਰੀਵੇਟਿਵਜ਼, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੀਨ, ਆਮ ਲੂਣ, ਵਾਧੂ ਤਰਲ, ਕੈਲਕੂਲੀ, ਸਿਰਹਾਸ ਬਣਤਰ, ਟਿਊਮਰ, ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀ ਸੈੱਲ, ਬਹੁ-ਨਿਊਕਲੀਏਟਿਡ ਜਾਇੰਟ ਸੈੱਲ (ਪੌਲੀਕੈਰੀਓਸਾਈਟਸ), ਵੱਡੇ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ (ਮੈਗਾਕੈਰੀਓਸਾਈਟਸ), ਆਦਿ ਦੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੈੱਲ ਆਮ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਸੌ ਗੁਣਾ ਆਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭਿਅੰਕਰਤਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਭਰਮ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਉਸਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅੰਗ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ “ਮਜ਼ਬੂਤ”, “ਮਜ਼ਬੂਤ” ਆਦਮੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੁਲੰਦ ਪੌਚਾਂ, ਮੋਟੀਆਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਹਾਂ, ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਦੁਨੀਆ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ, ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੋਏ ਪਿੰਜਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੋਟੀ ਭੇਡ ਨਾਲ ਲੱਦਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਬੇਲੋੜੀ ਖੁਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਅਜੀਬ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੱਦ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਲੱਕੜ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਚੀਕਦੇ ਹਨ; ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਭਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਦਾਣਾ ਗੁਆ ਦੇਵੇ। ਅਜਿਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਛੋਟੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਵਾਲੀਅਮ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਗ 'ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ

ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਉਪਚਾਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏ ਕੱਚੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਕਈ ਮਹਾਨ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵਰਗ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਸਾਢੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੇਖਮ ਦੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਕਿ ਸਿਰਫ ਨੌਂ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਬਾਦੀ ਨੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ; ਬਾਕੀ ਦੇ 91 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਸਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕਲੀਨਿਕਲ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਗਾੜ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ, ਜੋ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ, ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ; ਸਗੋਂ ਉਸਨੂੰ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਖਾ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ!

ਇਹ ਸਹੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਡਰੱਗ ਥੈਰੇਪੀ, ਬਿਰਚਰ-ਬੈਨਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਸਿਰਫ "ਧੋਖਾ ਅਤੇ ਚਲਾਕੀ" ਹੈ। ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਰਮ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਧੋਖਾ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਨੀਤਸ਼ੇ ਨੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ "ਕੋੜੇ ਦੀ ਬਾਰਸ਼" ਕਿਹਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ, ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ. ਇਹ ਮੁਢਲਾ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਇਮਤਿਹਾਨ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਰ ਦਲੀਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੁੱਲ ਜਾਂ ਮੁੱਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀ ਡਰੱਗ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਬਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਦਰਦ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੇ ਜੀਵ ਦੀ ਪੁਕਾਰ. ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਸ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣਾ ਅਟੱਲ ਕੋਰਸ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਹੁਣ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਧ ਗਈ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇਣ ਲਈ: ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਚੌੜੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਖੂਨ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਨਾੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ.

ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਹੋਵੇ।
ਪਰ ਇਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, "ਡਰੱਗ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ" (1955), ਡਾ. ਹੈਰੀ ਐਲ. ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਮੈਡੀਸਨ ਦੇ ਐਮਰੀਟਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਦੁਆਰਾ। , ਸਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸੌਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ. ਬੇਸ਼ੱਕ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ. ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਬਾਕੀ ਸਦੀਵੀ ਭੁੱਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 350,000 ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ
ਜੋ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ ਪੈਨਿਸਿਲਿਨ, ਔਰੀਓਮਾਈਸਿਨ, ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਮਾਈਸਿਨ, ਪਾਰਾ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਸਲਫੋਨਾਮਾਈਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ, ਡਿਜਿਟਲਿਸ, ਟੀਕੇ, ਸੀਰਮ, ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਵਿਟਾਮਿਨ (ਥਿਆਮਾਈਨ, ਨਿਆਸੀਨ, ਆਦਿ), ਅਟੋਫਨ, ਕੋਰਟੀਸੋਨ, ਲਿਵਰ ਐਬਸਟਰੈਕਟ, ਇਨਸੁਲਿਨ, ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ। ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ।

ਇਸ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ.
ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਐਬਸਟਰੈਕਟ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸਾੜੇ ਗਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ। 1951 ਵਿੱਚ, 324 ਮਿਲੀਅਨ, ਅਤੇ 1952 ਵਿੱਚ, ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸਾੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇਕੱਲੇ 350 ਮਿਲੀਅਨ ਗ੍ਰਾਮ ਪੈਨਿਸਿਲਿਨ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਦੁਆਰਾ, ਕਈ ਵਾਰ ਪੰਜ ਤੋਂ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਨੈੱਟਲ-ਰੈਸ਼, ਡਰਮੇਟਾਇਟਸ, ਪ੍ਰਿੰਕਲੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗਰਮੀ, ਚੰਬਲ, ਪਰਪੁਰਾ, ਬ੍ਰੌਨਕਸੀਅਲ ਦਮਾ, ਪੋਲੀਆਰਟਰਾਈਟਿਸ, ਜਿਗਰ ਦਾ ਸਿਰੋਸਿਸ, ਪੀਲੀਆ, ਨੈਫ੍ਰਾਈਟਿਸ, ਨੈਫਰੋਸਿਸ, ਅਪਲਾਸਟਿਕ ਅਨੀਮੀਆ, ਸੀਰਮ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਖੁਰਕ।

ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਅਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਵਿਚ ਪਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਗਰੀਬ ਬੱਚੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਨੁਸਖ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬੰਡਲ ਦਿੱਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ. ਲੱਖਾਂ ਹੋਰਾਂ ਵਾਂਗ, ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੇਰੇ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਪੀਲੀਆ ਨਾਲ ਲੇਟ ਗਏ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਪੀਲੀਆ ਕੋਈ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇ। ਅੱਜ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਰ ਦੇ ਡੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਪਰ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਿੱਠੇ ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ,

ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਪਾਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਨਾਫਾਖੋਰੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ।

ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।
ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪਤਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ; ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦੁਆਰਾ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ, ਮੂਰਖਤਾਪੂਰਣ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹਨ ਜੋ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬਰਬਾਦ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਨਤੀਜੇ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੀਰਮ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਲਤੀਆਂ, ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੇਮਿਸਾਲ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਲੋਕ-ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਉੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਟੁੱਟ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਪੂਰਵ-ਇਤਿਹਾਸਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸਭਿਅਤਾ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਬਦਨਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀਆਂ ਅਖੌਤੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਉਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦਾ।

ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇੰਨੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨੀ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਕਿਰਿਆ ਸਮਝਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੁਣ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਅਜੀਬ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਘਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ, ਅਜੀਬ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੂਰਖਤਾ ਵਜੋਂ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਕਾਇਆ-ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

ਮਨੁੱਖੀ ਨਸਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ

ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਵੱਸਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਹੋਰ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੋਕ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਣਗੇ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮੂਰਖਤਾ 'ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਉਸ ਵਪਾਰੀ ਵਰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਦੀਵਾਲੀਆਪਨ ਦੀ ਕਗਾਰ 'ਤੇ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਗਿਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੱਖਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਵੱਲ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ. ਹਰੇਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਅੰਤਮ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਅੰਤਮ ਬੈਲੇਂਸ ਸ਼ੀਟ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਸਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜੀਵ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਅੰਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨਿਘਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਹਜ ਇੰਨਾ ਮਹਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਫਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਦੇ ਟੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਅਜੇ ਵੀ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕਦੇ ਹੋਏ, ਪੁਰਸ਼ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੇਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਾੜਨਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ, ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ, ਕਬਰ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮੂਰਖਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੱਤ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ 40 ਅਤੇ 50 ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਹੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਓ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਗਿਆਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ, ਇਕੱਲੇ ਕਣਕ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਲਈ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ।

ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਖੁਦ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਲੋਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਖੁਆਇਆ ਜਾਵੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਗਿਆਨ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਵਜੋਂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਡਾਕਟਰ ਡਰੱਗ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਅਯੋਗ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਇੰਨੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਵਿਸ ਡਾਕਟਰ ਬਿਰਚਰ-ਬੇਨਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਜਰਮਨ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕਈ ਛੋਟੇ ਅਨੁਵਾਦ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਬਿਰਚਰ ਬੈਨਰ ਅਜਿਹਾ ਬਣ ਗਿਆ

ਇਲਾਜ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਅਸਫਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜ਼ਿਊਰਿਖ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਵਿੱਚ ਗਏ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

ਪਰ ਬਿਰਚਰ-ਬੈਨਰ ਨੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ "ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਧਨ" ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ, ਨਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਜੋਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਰਦ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ "ਉਪਚਾਰਕ ਖੁਰਾਕ" ਦੁਆਰਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਦੇ ਇਸਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਾਰਨ ਸਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਹਰੀ ਮਾਹਰ, ਬਿਰਚਰ-ਬੇਨਰ, ਜੋ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਲੋਕ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਲਈ ਜੋ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨਾ ਤਾਂ ਭੁੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੰਗ ਹੈ। ਸੈੱਲ.

ਫਿਰ, ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਵਜੋਂ, ਬਿਰਚਰ-ਬੇਨਰ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ, ਜੇ ਉਸਨੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਜੋ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਦੀ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਦੋ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਿਗਿਆਨ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਲਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਗਲਤ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਚਾਰ ਥੋਪਣ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਮੰਗ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦਾਇਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੋ ਗਲਤ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੱਚ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਮ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰੇ, ਉਹ ਸਧਾਰਨ-ਦਿਮਾਗ ਲੋਕ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਾਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਡੂੰਘੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਆਦਤਾਂ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ

ਨਸ਼ਾ, ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਵਿਗਿਆਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਅਸਲ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਵਾਦ ਦੇ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੇਸ ਜਿੱਥੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਬਿਮਾਰਾਂ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਜਿਤ ਹਨ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ, ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਗੇ। .

ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਮਰੀਜ਼ ਹੁਣ ਫਲ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ; ਉਹ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਖਾਣ ਲਈ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ; ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਫਲ ਖੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਉਸਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਰਹੇ ਹਨ।
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬੇਵਕਤੀ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 50 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਥਨਾਂ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ

ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹਰ ਸੂਝਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਗਲਤ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅੰਤਮ ਅੰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਨਹੀਂ
ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਹਿਣਾ; ਸਗੋਂ ਉਹ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਲਈ ਮੁੱਢਲੇ ਮਹੱਤਵ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਾਮ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ, ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਰਣਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਬਦ: ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਪੂਰਾ ਕੱਚਾ ਮਾਲ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨਕ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤਰਕ ਦੁਆਰਾ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਟੱਲ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਮੂਲ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੂਲ ਨਤੀਜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਕੱਚੇ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਮੱਗਰੀ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖਰਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹਰ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਹੋਰ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਹਿੱਸੇ ਖੋਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜਾਂ ਅੰਗ ਅਜਿਹੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਮਿਲੀਅਰਡਾਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਅੰਗਾਂ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਪਿੰਜਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦੇ ਆਮ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਬੀਜ, ਇੱਕ ਪੱਤਾ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦੇ ਇੱਕ ਦਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਹੁਣ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੱਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੀਵ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਸ ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਤੱਤ ਨੂੰ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਕਲੋਵਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਕਲੋਵਰ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਆਮ ਘਾਹ ਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਜਾਨਵਰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। , ਮਾਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ. ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਦਿਮਾਗ਼, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦੀ ਥਾਂ, ਜਿਸਦੀ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ "ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਸੰਤੁਲਿਤ" ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਕੱਲੇ ਕਲੋਵਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਲੋਵਰ ਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰਥਹੀਣ, ਵਿਅਰਥ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਖਾਸ ਖਣਿਜ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਜਿਹੇ ਦਾਅਵੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੋਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਉਦੇਸ਼.

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹਨ
ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਲਈ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਫਿਰ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿੱਘ ਦੇਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਤਪਾਦਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਨਿਰਮਾਤਾ ਆਪਣੀ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਪਰੋਕਤ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਇੱਕ ਅਨਿੱਖੜਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੱਥ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗਾ।

ਪਰ ਅੱਜ ਦਾ ਸੱਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਅਖੰਡਤਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ, ਸਾੜਦਾ, ਮਾਰਦਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਮਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੱਤ ਦੀ ਖਪਤ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੈਂਕੜੇ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਤੱਤ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨੁਸਾਰੀ ਕਮੀ ਦੇ ਨਾਲ।

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ ਵਿੱਚੋਂ, ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਮੈਕਰੋਨੀ, ਚਾਵਲ, ਮਠਿਆਈਆਂ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਧਾਰਨ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ, ਪਰਜੀਵੀ ਸੈੱਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਦੀ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ 50, 100 ਜਾਂ 200 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਲੇਪਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੁੱਖ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਪਤਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਝੱਲਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ "ਗੋਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ" ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਮੋਟੇਪਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੇ ਮੋਟੇਪਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਾਰੇ ਗਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਸਧਾਰਨ, ਬੇਕਾਰ, ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਪਤਲਾਪਨ ਘੱਟ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਬਦਸੂਰਤ, ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅੱਜ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬੇਕਾਰ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਬੋਝ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈੱਲ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਦੇ-ਸਾਧਾਰਨ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੋਟੇਪਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੇ ਮੋਟੇਪਨ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਹ ਮੋਟਾਪਣ ਇੰਨਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਮਾਪਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੇ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਮੂਰਖ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੇਬੀ ਫੂਡ ਦੇ ਪੈਕੇਜਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਿਆਨਕਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਕੇ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਾਲੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ, ਪਰਜੀਵੀ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ, ਠੋਡੀ ਦੇ ਗੋਲ, ਪੇਟ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ। ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਤੇ। ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਉਸ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਤੋੜਨ, ਫਿਰਕੂ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ, ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਨ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੋਂਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੀਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਜੀਵ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਫਿਰ "ਸੌਮਣੀ ਨਿਓਪਲਾਜ਼ਮ" ਜਾਂ "ਸੌਮੀ ਟਿਊਮਰ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ) 'ਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ "ਘਾਤਕ ਨਿਓਪਲਾਜ਼ਮ" ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਂਸਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਹੀ ਇਕੱਲਾ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲ ਕੱਚੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਭੋਜਨ ਹਨ।

ਸੁੱਕੀ ਤੂੜੀ ਵੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਣ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਕਣਕ ਦੇ ਡੰਡੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰਾ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ। ਗਾਂ ਅਤੇ ਭੇਡਾਂ ਲਈ ਪਹਾੜ 'ਤੇ ਆਮ ਘਾਹ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਆਜ਼ਾਦ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ, ਘਾਹ, ਪੱਤਿਆਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਕੇਸ ਉਹਨਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਖਲ ਦੁਆਰਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਘਾਹ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗ ਅਜਿਹੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ; ਨਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਨ, ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਰਸੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਏ ਗਏ ਉੱਚ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ? ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ, ਫਿਰ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਅਰਥ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬਰਬਾਦ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਸੂਝਵਾਨ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ.

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਚਾਵਲ, ਸੂਪ, ਬਰੋਇਲਡ ਲਿਵਰ, ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਬਟਰ, ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੈੱਲ ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਵਾਰ "ਗੈਰ-ਪੌਸ਼ਟਿਕ" ਲਗਜ਼ਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਣ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀਆਂ ਮਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਜਾਨ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੋ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ.

ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੈਲੋਰੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ, ਕੈਲੋਰੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਅਣਵਰਤਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸੀਬਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਅੱਗ ਬਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਅੱਗ ਦੀ ਊਰਜਾ ਬੇਕਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਅੱਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀ ਮੋਟਰ ਵਿਚ ਸਾੜਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਾ ਕਰਨ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਿਤ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੱਠੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪੈਟਰੋਲ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਖੰਡਤਾ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਦੋ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

1. ਮਨੁੱਖੀ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਿਤ ਸੈੱਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੇਕਰੋਫੈਗਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਨਿਗਲ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਵਾਂਗ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਪਾੜ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ ਖਾ ਜਾਣ।

2. ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਆਮ ਅਤੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਣ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਫਲ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪਤਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਬੂਤ ਇਹ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨੁਸਖਾ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹੋਣ।

ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਦੋਂ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਆਉ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਗਲੈਂਡ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਰਬਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਰਤੱਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇੱਥੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੈੱਲ ਅਤੇ ਐਪੀਥੈਲਿਅਲ ਸੈੱਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨਰਵ ਸੈੱਲ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ □□□□□□□ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਜਾਂ ਪੰਜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਇਕੱਲਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪੂਰਣ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਕਾਰਹੀਣ, ਅਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਸੈੱਲ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸੈੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਢਲੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਦਿੱਖ ਦਿਖਾਈ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਇਮਾਰਤ ਸਮੱਗਰੀ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਆਦਿਮ ਯੂਨੀਸੈਲੂਲਰ ਜੀਵਾਣੂ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਅਰਥਾਤ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਹਨ।

ਉਸ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਇਸ ਇਤਿਹਾਸਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸਦੇ ਗਰੱਭਧਾਰਣ ਦੇ ਪਲ ਤੋਂ ਇਸਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਤੱਕ। ਇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨੁੱਖੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦਿੱਤੇ ਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੰਮ ਲਈ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਸੰਗਠਿਤ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਕ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੱਖੀ ਸ਼ਹਿਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ!

ਜਦੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੱਤ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਰੁਕ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਰਬੀ, ਐਨਾਪਲਾਸਟਿਕ, ਘਾਤਕ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ, ਮੈਕਰੋਫੈਜ, ਮੈਗਾਕਾਰਿਓਸਾਈਟਸ, ਪੌਲੀਕੈਰੀਓਸਾਈਟਸ, ਅਤੇ ਹੋਰ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੈੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ (ਭਿੰਨਤਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ □□□□□□□ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਲੈਂਡ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਗਲੈਂਡ ਹੈ

ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ. ਅਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ੀਕਾਵਾਂ ਦਾ ਗਲਤ ਕੰਮ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜਾਂ ਅੰਗ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਅਟੱਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਅੰਗ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਾਅ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਦਮੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਜਿਹੇ ਚਮਤਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਇੱਕ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਇੱਕ ਵਿਗੜਦੇ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਦੀ ਸਹੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਕਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ. ਰੋਗਾਣੂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ (ਵਿਭਿੰਨ) ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਬਾਹੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਕੱਚੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੇਵਲ ਅਨੰਦ ਲਈ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੱਚੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਅੱਜ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹਰ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।
ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਾਜ਼ੇ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ "ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ" ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਫਲ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਤੁਕਾ ਜਵਾਬ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸੰਜੋਗ ਨਾਲ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਸੀ।

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ, ਪਰ ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਿੱਚ

ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ. ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਘਾਹ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ, ਇਸਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦਾਅਵਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਮੀਰ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਆਪਣੇ ਡਿਨਰ ਲਈ ਗੋਲ-ਮੋਲ ਸਜਾਏ ਹੋਏ ਮੇਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਦਭੁਤ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜੀਵਤ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਰਦਾ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪਕਵਾਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ, ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਖ਼ਤੀ ਲਈ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਗਲਤ ਰਿਵਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ।

ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਮਾਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 28-30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਦਮੀ 70 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਸਿਰਫ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ, ਇਹ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬੇਰੀਬੇਰੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸ਼ਾਇਦ ਬੇਰੀਬੇਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਪੌਲੀਨਿਊਰਾਈਟਿਸ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ B1 ਦੀ ਕਮੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ

ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਨਕਲੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਚਰਬੀ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਹੈ, ਜੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ, ਜੋ ਕਿ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸਤ, ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਗਠੀਏ, ਗਠੀਏ, ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਪੋਪਲੈਕਸੀ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਆੜ ਵਿੱਚ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਰੋਗ.

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਪੰਜ, 10, 50 ਜਾਂ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ (ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ) ਅਤੇ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਅਨੁਪਾਤ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ. ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ.

ਨੁਕਸਦਾਰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ, ਬਿਸਕੁਟ, ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਾ ਵਿਅਰਥ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਦੋ ਟੁੰਬਲਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇੱਕ ਪੰਦਰਵਾੜੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਪਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਫਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਰਬਾਦ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦਨਾਕ ਤਜਰਬੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਆਖਰੀ ਬੂੰਦਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ, ਮਾਸ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। , ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਉਦਾਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਾਲੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਖੰਡਿਤ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਫਲ ਖਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੇਟ ਇਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਜਾਂ ਫਿਰ, ਉਹ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ, ਬਾਰੇ

ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਇੱਕ ਬੇਲੋੜੀ ਲਗਜ਼ਰੀ ਵਜੋਂ. ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਟ, ਬਿਸਕੁਟ, ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ, ਚੀਨੀ, ਚਾਹ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਚਾਵਲ, ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਮਰਜ਼ੀ ਮਿਲ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੀ ਯੰਤਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੂਸ, ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦਰਜਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਹ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ। ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੈਕਚਰਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਬਿਆਨ ਮਹਿਜ਼ ਪਰਿਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਅਟੱਲ ਤੱਥ ਹਨ, ਜੋ ਮੈਂ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗਿੰਨੀ ਪਿਗਜ਼ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਿਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਮਿਸਾਲ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੂੰ ਜਨਤਾ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ, ਸੂਚਨਾ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਲਈ ਇੱਕ ਅਣਗੌਲੇ ਬਜਟ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਚੌਲ, ਮੀਟ, ਸਪਸ਼ਟ ਚਰਬੀ, ਖੰਡ, ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀ ਸਮਝਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਹੀ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਲੈਣ। ਗਲਤ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪੱਖਪਾਤ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਿਕਨ ਸੂਪ, ਚੌਲ, ਕਟਲੇਟ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਬੀਫਸਟੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਪੁੰਗਰਦੀ ਕਣਕ, ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ, ਗਿਰੀਦਾਰ, ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਆਦਿ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਕੇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 52 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਗੁਆ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ ਬਿਨਾਂ ਦੋ ਕਦਮ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ; ਪਰ ਅੱਜ, ਅੱਠ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ.

ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਡੇ-ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਾਰਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਦੇ ਡੱਬੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ, ਗਾਜਰਾਂ, ਖੀਰੇ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਟੋਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ ਖਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਦਿਨ ਦੇ. ਫਿਰ ਹਰ ਕੋਈ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਵਿਗੜਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣਗੇ।

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਪਣਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.
ਜਨਤਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ "ਅਨੰਦ" ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਘਾਤਕ ਹਨ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਕੰਪੋਟਸ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਵਿਭਿੰਨ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਰਥਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਬੱਚਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੂਝਵਾਨ ਲੋਕ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਡੁਬੋ ਕੇ ਸਾਡੀ ਮਿਸਾਲ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੀਰਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਿਗਾੜ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ, ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਉਹ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਿਸਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ.

ਲੋਕ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗੁਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੂਰ, ਖਜੂਰ, ਸੇਬ, ਅੰਗ, ਪਿਆਜ਼ ਜਾਂ ਮੂਲੀ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਝਲਕ ਨਾਲ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਕੱਚੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸੰਪੂਰਣ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨਤਾ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਲੈਣਾ ਅਣਮਨੁੱਖੀ ਹੈ।

ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਘਾਤਕ ਵਿਰੋਧਤਾਈਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਜੋਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤਤਕਾਲ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਲਤ ਗਣਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਗਣਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੱਖਾਂ ਬੇਕਸੂਰ ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਗਾਈਡ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ, ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਲਈ. ਉਸ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੱਕ ਗੁਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਭਿਆਨਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇਸਦੀ ਪਛਤਾਵਾ ਪਕੜ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੀੜਤ ਘੱਟ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਤੋਂ.

ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ

ਮਾਸੂਮ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ? ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜਨ, ਨਸ਼ਟ ਕੀਤੇ, ਅੱਗ 'ਤੇ ਮਾਰੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਬਾਹ ਕਰ ਸਕੇ? ਕੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਰਹਿਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੀ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਤਲੇਆਮ, ਇੱਕ ਬੇਰਹਿਮੀ ਭਰੀ ਹੱਤਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਮੈਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਦੋ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਮਾਪੇ ਫਿਲੀਸਾਈਡ ਹਨ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਮਰਦਾ। ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ ਜੋ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਹਨ। ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਗਲਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਟੁਕੜੇ ਨਾਲ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਸਮਗਰੀ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਿਓ. ਪਰ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਟੁੱਟ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਸਾੜਨ, ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਕਰਨ, ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਮਾਸੂਮ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹ ਅਣਮਨੁੱਖੀ ਵਤੀਰਾ, ਇਹ ਬਰਬਰਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬੰਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਮੈਕਰੋਨੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੁੰਗਰਦੀ ਕਣਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ; ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਾਜਰ, ਸੰਤਰੇ, ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਸੇਬ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਜੂਸ; ਕੰਪੋਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੱਚਾ ਫਲ; ਮੀਟ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰ। ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ, ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਭੋਗਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਦਲਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਵਕਤੀ ਮੌਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਰੂਹ ਨਾਲ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਰਕਰਾਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਵਿਵਾਦ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੋ ਆਮ ਸਮਝ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਰ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਝਿਜਕ ਦੇ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਗ ਬਣਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਛੋਟੀ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਅੱਗ ਨਾਲ ਸੜ ਚੁੱਕੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਹ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੁਝ ਮਾਪਿਆ ਚਮਚ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੂਸ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਆਓ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰੀਏ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕਣਕ ਦੇ ਇੱਕ ਦਾਣੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੀਵ ਉਸ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਅੰਨ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪਦਾਰਥ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕਣਕ ਦੇ ਇੱਕ ਦਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵ ਦੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਜਾਂ ਨੁਕਸ ਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੁਰਕੀ ਦਾਖਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ? ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਰਹਿਤ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ, ਇਹ ਕੁਝ ਬੇਕਾਰ, ਬੇਕਾਰ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮੋਰਟਾਰ ਰਹਿਤ ਇੱਟਾਂ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਕਣਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਦਿਲ ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਵਾਂਗ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਦਿਲ ਉਸ ਰੋਟੀ ਵਾਂਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ, ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਗਵਾਹੀ ਦਿਓ.

ਕੀ ਕਿਸੇ ਚਮਤਕਾਰ ਨਾਲ ਅੱਜ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਨਤ ਹੈ, ਅਗਲੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਕੋਈ ਬੇਵਕਤੀ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਲੋਕ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਹੈ, ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਜੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹਨ।

ਹਰ ਬੇਸਹਾਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ, ਮੈਂ ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ,
ਸਿੱਖਿਅਕ ਪੁਰਸ਼, ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਦੇ ਨੇਤਾ, ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਨੇਕਦਿਲ ਪੁਰਸ਼ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਉਸ ਭਿਆਨਕ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਾਸੂਮ ਜਾਨਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਘਾਤਕ ਅਨੰਦ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਕਿਸਨੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਰੀਬ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕਤਲੇਆਮ ਕਰਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਸਿਰਫ਼ ਪੇਟ ਭਰਨ। ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਬੱਚੇ? ਇਹ ਦਲੀਲ ਦੇਣਾ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਦੇਖੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਦ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਬਰਬਰਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਕਾਇਆ-ਖਾਣਾ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕੱਚੇ-ਖਾਣੇ ਦੀ ਜਲਦੀ ਜਿੱਤ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 6 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ

(ਇਹ 1963 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ)

ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੇਖਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਖੁਦ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਰੂਹ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਹੜਾ ਅਫੀਮ ਦਾ ਆਦੀ ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਘੂੜੇ ਤੋਂ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਕਿਹੜੀ ਆਮ ਸਮਝ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਘਿਣਾਉਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਥੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ, ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਝਦਾਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਕਿ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 10,000 ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੀਰੋ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਜੀਵਿਤ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਡੀਜਨਰੇਟ ਸਮੱਗਰੀ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਢਲੇ ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਦੁਆਰਾ ਉੱਲੀ ਹੋਈ ਕਣਕ, ਮੀਟ ਦੁਆਰਾ ਹਰੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਜੈਮ ਦੁਆਰਾ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ।

ਗੈਸਟ੍ਰੋਲੇਟਰਸ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਹੈ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਪਕਾਇਆ ਰਾਜ

ਮੈਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਜੀਵਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਪੱਕ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਲਈ "ਸੁੱਧ", ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਸਾੜਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਉਪਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਨਕਲੀ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਪਨਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਾੜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਂਗ, ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਮਾਸ ਖਾਣ ਦਿਓ।

ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਲਈ ਬਣਾਏ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਅਖੰਡਤਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ, ਸਾਡੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਇੱਕ-ਸੈੱਲ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ; ਜਦੋਂ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ; ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੱਕੀ ਦੇ ਇੱਕ ਦਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਸਫਲ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨਕਲੀ ਉਪਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੀ ਕਾਢ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ। ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਇੱਕ ਦਾਣੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਉਸੇ ਤਰਤੀਬ ਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਨਕਲੀ ਉਪਗ੍ਰਹਿ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪੂਰੇ ਗਲੈਕਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਕਾਸ਼ੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਜੋ ਨਕਲੀ ਉਪਗ੍ਰਹਿ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਦੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਨਵੇਂ ਬਣਾਏ ਇੰਟਰਸਟੈਲਰ ਬਾਡੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਰਸ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ। ਪਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਖਦਾਈ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਰਕ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਲੂ ਜਾਂ ਮੈਰੋ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਪਲ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਸੁੰਗੜਨਾ, ਸੁੰਗੜਨਾ, ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਆਦੀ ਗੰਧ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਨੱਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁੰਦਦੀ ਹੈ, ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ 'ਤੇ ਹੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ "ਪਕਾਉਣਾ" ਅਤੇ "ਬੇਕਿੰਗ" ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ; ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ, ਤਬਾਹ ਕਰਨ, ਸਾੜਨ, ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਘਿਨਾਉਣੇ ਅਪਰਾਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। .

ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨੂੰ ਭੁੱਖੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਫੀਮ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ

ਸਾਧਾਰਨ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰੱਖਣਾ ਬੇਰਹਿਮ ਹੋਵੇਗਾ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਨੰਦ ਦੇ ਬੱਚੇ। ਅਜਿਹੇ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ; ਉਹ ਖਾਣ ਦੇ ਆਦੀ ਨੂੰ ਹੀ ਸਵਾਦ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਅਫੀਮ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਸੱਚ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਗ ਸਿਰਫ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
ਉਹ ਕੱਚੇ ਦਾਣੇ, ਆਲੂ, ਫਲੀਆਂ, ਹਲਦੀ, ਹਰੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਘਿਣਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ; ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਰੂਹ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗਰੀਬ, ਸਾਦਗੀ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਘਟੀਆ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਧੱਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਆਦੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲਦਾ ਹੈ
ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਘਰਸ਼। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ
ਅਕਸਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦਰ ਦੀ ਉੱਚ ਦਰ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਨਵੀਂ-ਨਿਰਮਿਤ, ਸੰਪੂਰਨ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੱਚੇ-ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੀ ਸਭ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰਾਪ ਤੋਂ. ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮਝਦਾਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਘਟੀਆ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਪਰਤਾਵੇ ਨਾ ਪਾਉਣ ਲਈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਵੈਇੱਛਤ ਪਰਹੇਜ਼ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੱਕ ਰਹੇਗੀ ਜਦੋਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਉਣਗੇ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕਰਨਗੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਿਆਨੀ, ਗੈਰ-ਸਿੱਖਿਅਕ ਜਨਤਾ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੂਝਵਾਨ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਬਾਰਕ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਕੋਈ ਵੀ ਚੋਰੀ, ਡਕੈਤੀ ਅਤੇ ਕਤਲ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਐਲਾਨ ਕਰਨ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਗਲਤ, ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਅਸਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕੋਰਸ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਕਾਏ-ਖਾਣੇ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਤ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਥਾਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਨਿਘਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ, ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਹ ਲਾਈਨਾਂ ਲਿਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਇਆ ਹਾਂ
ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸੱਤ-ਅੱਠ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇੰਨੀ ਮਾੜੀ ਸੀ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਟੱਲ ਜਾਪਦਾ ਸੀ।
ਕੁਝ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਆਉਂਦਾ ਸੀ; ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕਬਜ਼, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਦੁਖਦਾਈ, ਇਨਸੌਮਨੀਆ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬਵਾਸੀਰ, ਗਾਊਟ, ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਟੈਚੀਕਾਰਡੀਆ, ਪੁਰਾਣੀ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ, ਬਵਾਸੀਰ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਪਿਛਲੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਥੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 18-20 ਤੋਂ 13 ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ 80-90 ਤੋਂ 58-60 ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ,

ਮੈਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜਰੀਸ਼ ਅਤੇ ਵਾਪਸ (24 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ) ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਬੱਕਰੀ ਵਾਂਗ ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਸੂਟਕੇਸ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਜੋਂ 12 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦਾ ਸੀ। ਸਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਡਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ।

ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਗਠੀਆ ਦਾ ਇੰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਸੀ ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਜੋੜ; ਅੱਜ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੰਕੇਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਮਰੋੜ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਐਟੋਫ਼ੈਨ, ਏਸੀਟੀਐਚ, ਡਿਜਿਟਲਿਸ, ਬਰੋਮਾਈਡਜ਼, ਆਇਓਡੀਨ, ਐਸਪਰੀਨ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਅਜਿਹੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ?

ਦਿਲ ਜੋ 58 ਧੜਕਣ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਾ ਹੋਏ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੇਰੇ ਪਾਚਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤਤਾ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਆਮ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਓਵਰਲੋਡ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ. ਕੋਈ ਵੀ ਸੜਨ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਪਾਚਨ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਮੇਰੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਬੀਟਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ "ਇੱਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖ" ਵਾਂਗ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਸੰਤੁਸ਼ਟ" ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੁਰੰਤ 85-90 ਤੱਕ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਹੋਣ ਦੀ ਆਮ ਭਾਵਨਾ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤੀਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਪਾਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।
ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਬੱਚੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਹੈ

ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਰੂਪ. ਮੈਂ ਹੁਣ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਸੌ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਢ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਕਬਜ਼, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਲਾਰਕ ਵਾਂਗ ਹੱਸਮੁੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਦੇ, ਬਿਨਾਂ ਰੋਏ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡਦੀ, ਗਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਨੱਚਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਠੀਕ 8 ਵਜੇ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਚੋਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਮੌਕੇ ਯਾਦ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਦ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸ਼ੋਰ ਜਾਂ ਅੰਦੋਲਨ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ।

ਜਦੋਂ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪਨੀਰ, ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਮੱਖਣ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਆਦਿ ਖਾਣ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਬੈਗ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਘਰੋਂ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਇਸਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਓਵਰਲੋਡਡ ਚਾਹ ਟੇਬਲਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦਾ "ਅਨੰਦ" ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਜ਼ਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਤਸੁਕਤਾ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਦੀ। ਇਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ, ਹੁਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸਨੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਮੀਟ ਰਹਿਤ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕੁਝ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਇਹ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬੱਚੇ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, "ਮੰਮੀ, ਇਹ ਭੈੜੀ ਗੰਧ ਕੀ ਹੈ?" ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੇ ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਟੁਕੜਾ ਲਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਂਦੀ ਸੀ, ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਅਣਦੇਖੀ * ਅੱਜ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ,

ਇਸ ਲਈ, ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਫੈਸਲਾ ਦਿਲੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ. ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਕਾਏ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ ਖਾਣਾ

ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਹੁਣ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਵਿਕਾਰਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਉਪਗ੍ਰਹਿ ਹਨ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਜਿੱਤ ਨਾਲ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਾਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਥਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਰੇ ਅਪਰਾਧ, ਨਫ਼ਰਤ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ, ਹੰਕਾਰ, ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਹਨ। ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਜੀਦਗੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਇੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਆਦਮੀ ਹੁਣ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮਾਸ ਪਾੜਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਰ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਲਈ ਵੇਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕੁਦਰਤੀ ਦੁਆਰਾ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅੱਧੇ ਉਪਾਅ ਨੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ। ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਗਣਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪੱਕੇ, ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ, ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਪਤਿਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੇਡੀਓ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੈਲੋਰੀ ਮੁੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ।

ਅਵਿਵਹਾਰਕ, ਵਿਅਰਥ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅਟੱਲ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ ਜੋ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੱਤ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿਗਿਆਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ
ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਅਧਿਐਨ. ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੀ ਅੱਗ ਨਾਲ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸਾਂ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਲਈ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ। . ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਅੱਗ ਦੁਆਰਾ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਚੀਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੀਮਤੀ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਇਕਬਾਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਿੱਤ ਵਿਚ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਲੰਘ ਗਏ ਹਨ. ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਦਮ ਮਾਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਸ ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਦਮ ਹੈ,
ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਦਮ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਮ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੰਗ ਦੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਝੰਡੇ ਹੇਠ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਪਨਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਡਾਈਟੇਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਵਜੋਂ, ਜੀ. ਹਾਉਸਰ ਦੁਆਰਾ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ ਹਾਉਸਰ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਨੁਸਖ਼ਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸਲਾਹ

ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਪਰ ਮਜ਼ਦੂਰ, ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰ ਜਾਂ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਉਹ ਹਜ਼ਾਰ ਡਾਲਰ ਦੀ ਫੀਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਕਿੰਨਾ ਕਾਲਾ ਗੁੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖਮੀਰ। , ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰ ਯੂਨਿਟਾਂ ਨਿਗਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਹ ਸਹੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦੇ ਅਨਿੱਖੜਵੇਂ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਿਸ਼ਵ, ਮੌਜੂਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ.

ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਟੀ, ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੀਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਆਮ ਆਦਮੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਧੀਆ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮੂਰਖਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਖੁਆਏਗਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ? ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਘੇ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਲਾਲਚ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਾਪਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ, ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਰਾਜ ਦੇ ਸਹੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਾਮਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ "ਖੁਰਾਕ" ਸ਼ਬਦ ਆਪਣਾ ਅਰਥ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਲਈ ਅਟੁੱਟ ਕੱਚੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੀਕਰਨ ਨੂੰ ਸਥਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਰੋਕਿਆ

ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅਨੁਸਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਕਿ ਇੱਕ ਅੰਸ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਇੱਕ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੀਜੇ ਦੇ ਇੱਕ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਲਈ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਵਜ਼ਨ। ਹੁਣ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ ਛੋਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਨੁਕਸਦਾਰ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਫੈਕਟਰੀ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਸਗੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕ ਇਸ ਗਲਤ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪੋਸ਼ਣ ਹੈ। .

ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਤੱਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਕੋਈ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਫੈਕਟਰੀ। ਇਹ ਲੱਖਾਂ ਵਸਨੀਕਾਂ, ਅਣਗਿਣਤ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਸਟੋਰਾਂ, ਭੰਡਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਸਾਰ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 70 ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖੂਨ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਆਪਣੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਘਟੀਆ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਜੋ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਬੇਰੁਖ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮਨੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਗ੍ਰੰਥੀ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਭੁੱਖ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਨਸ਼ਾ ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੁਦ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨਿਕੰਮੇ, ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਨਾ-ਸਰਗਰਮ ਸੈੱਲ ਹਨ, ਜੋ ਲਾਲਚ ਨਾਲ "ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਸੰਤੁਲਿਤ ਇਮਾਰਤ ਸਮੱਗਰੀ" ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ "ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ" ਕਰੋ।

ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ 50-60 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਾਧੂ, ਬੇਕਾਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਖੌਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸੌ ਗ੍ਰਾਮ ਸਰਗਰਮ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਨੁਕਸ ਰਹਿਤ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਅਤੇ ਅੰਗ ਸਰਗਰਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ 'ਤੇ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੰਤਮ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੌਤ ਅਟੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਫਿਰ "ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ," "ਮੋਟਾ" ਅਤੇ "ਜੋਸ਼ਦਾਰ" ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਿਲ ਦੇ ਸੈੱਲ ਆਮ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾ ਕੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। - ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।

ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਲਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਕਲਪਨਾਤਮਕ, ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ 10,000 ਮੰਨੀਏ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਫਿਰ ਇਹ ਤਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੱਚਾ ਮਾਲ 10,000 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੱਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ

ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ.

ਹੁਣ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਟਾਪਸੀ-ਟਰਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਮਰ ਹੈ। ਮਰਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 1015 ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕਬਾਲ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਰਫ 10-15 ਹਨ।

ਘਟੀਆ, ਅਸੰਤੁਲਿਤ, ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਪਤਿਤ ਅਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ 9990 ਕਿਸਮਾਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹਨ ਅਤੇ, ਇਸ ਲਈ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਇੰਨੇ ਘੱਟ, ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਲਾਹੇਵੰਦ" ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਵਾਲ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਹਿਲੂ ਹਨ।

ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਹਨ
ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਵਿਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਚਮਤਕਾਰ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵੀ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਹੈ
ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਜੋ ਉਹ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਝਿਜਕ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਜਾਇਜ਼ਤਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਇੱਟਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਟਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੋਰਟਾਰ ਦੇ ਆਪਣੀ ਕੰਧ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਮੋਰਟਾਰ ਵੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਤ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਕੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਟਾਰਚ, ਖੰਡ, ਚਰਬੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਲੂਣ ਨਹੀਂ - ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ 10,000 ਤੱਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਹੀ ਬੇਜਾਨ ਸੁਆਹ? ਰਿਫਾਈਨਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ 10,000 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਮਾਸ ਕੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਜ਼ਹਿਰ-ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਘਟੀਆ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ? ਫਿਰ ਵੀ, ਮਨੁੱਖ ਇਹਨਾਂ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਭਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਅਸਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਕਾਰ ਜੋ ਉਸਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ। ਅਜਿਹੇ ਭਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜ, ਫੋੜੇ ਅਤੇ ਫੋੜੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਵਧੀਆ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ 40-50 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸੌਦੇ ਦਾ ਆਧਾਰ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਵੰਡ ਲਈ ਵਪਾਰਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਾਲ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ, ਉਹਨਾਂ 40-50 ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇੱਕ ਦਿਨ 400 ਜਾਂ 500 ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ 4,000 ਜਾਂ 5,000 ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਸਲ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਉਸਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹਰ ਨੁੱਕਰ ਅਤੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਛਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਣਕ ਦੇ ਇੱਕ ਦਾਣੇ ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ "ਆਮ" ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਥਾਂ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਿਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਸਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਜਿੱਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ.

ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।

ਇਸ ਲਈ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਤਬਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤੋਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਹੁਣ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਆਰਥਿਕਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੁਣ ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਕਣਕ ਅੱਠ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਣਕ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 40-50 ਸਾਲ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂਗਾ.

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਲਨਾ

ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੇਅ ਨਰਸਰੀਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਦੇ ਅਤੇ ਅਟੱਲ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਪਸ਼ਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਹੋਰ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੁਆਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਦੋ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਪੋਸ਼ਣ) ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਵੀ ਇਹੀ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਾਰਨ ਲੋਕ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ "ਪ੍ਰਯੋਗ" ਕਰਨਾ ਪਾਪ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਥੋੜਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ. ਅਸਲ ਤਜਰਬੇ ਉਹ ਅਣਮਨੁੱਖੀ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਆੜ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਤੱਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੱਖਾਂ ਬੱਚੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਵਿਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਯੋਗ ਉਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ 1,001 ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ "ਸਭਿਅਤਾ" 'ਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ, ਬਰਬਰਤਾ ਜਾਂ ਬਰਬਰਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਭਿਅਤਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ.

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਦੇਰੀ

ਮੈਂ ਇੱਕ ਰੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਣਇੱਛਾ ਦੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੇਸ ਵਜੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਨੁੱਖ ਇੰਨੇ ਬੇਰਹਿਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੂਤ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਨੇਕ, ਲੋਕ-ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰ ਕੱਚੇ-ਪੱਕੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰਥ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਣਮਨੁੱਖੀ, ਸੁਆਰਥੀ ਅਤੇ ਲੋਭੀ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਡੂੰਘੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕਥਿਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਬਹਾਨੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਦੁਸ਼ਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਠੋਰ ਸਵੈ-ਹਿੱਤਾਂ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਓ। ਕੱਚੇ-ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇਕ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ, ਚੰਗੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾਈ, ਸਿਆਣੇ ਨੂੰ ਅਕਲਮੰਦ ਤੋਂ ਨਿਖੇੜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮਾਨਵਤਾ ਪੱਖੀ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਗਾਉਣ, ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ, ਇਸ ਦੀ ਸੁਸਤਤਾ ਤੋਂ ਝੰਜੋੜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਮੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ. ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ, ਕਲੱਬਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨਾ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਛਾਪਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਰਾਮ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੈਨੇਟੋਰੀਆ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ "ਕੈਦ" ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਠੀਕ ਕਰਨ, ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ, ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਬੇਕਾਰ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਰਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ।
ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਛੋਹ ਦਾ ਪੱਥਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਨੇ ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰੇਗਾ.

ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਕੋਈ ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਤਿੱਖੀ ਜੁਬਾਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਕੌੜੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਤਲ, ਬਦਮਾਸ਼ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ; ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਚ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਸੱਚ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਕੌੜਾ ਹੋਵੇ।
ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ "ਪੌਸ਼ਟਿਕ" ਅਤੇ "ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣਯੋਗ" ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡਾ ਅਪਰਾਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸਮਤ ਦੀ ਅਜੀਬ ਵਿਡੰਬਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜਯੋਗ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਲਚ ਨਾਲ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ, ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਉਹ ਸਿਰਫ ਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਪਦਾਰਥ (ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ) ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਘਾਤਕ ਭੁਲੇਖੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਲੱਖਾਂ ਜਾਨਾਂ ਕੁਰਬਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਖਾਂਤ ਦੀ ਪੂਰੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੁਕਾਵਟ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੱਚਾ ਮਾਲ

ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਨੁਕਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਕਟਹਿਰੇ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘਿਨਾਉਣੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਬਰਖਾਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਸਦੀ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਅਤੇ ਮੂਰਖ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਸੋਹੀਣੇ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਨਘੜਤ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਪਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਨ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਮਹਾਨ ਸਾਇਟੋਲੋਜਿਸਟ, ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਜੀਵਿਤ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਜਿਸਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਖੁਰਾਕ, ਅਜਿਹੇ ਪਤਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਖਰੀਦਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ, ਇਕੱਲੇ ਉਸਦੇ ਤਾਲੂ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪਰ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਇਸ ਤੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ "ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ" ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ-ਨਸ਼ਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ; ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਲਈ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਭਿਆਨਕ ਰਾਖਸ਼ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਆਦਤਾਂ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉੱਭਰ ਰਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸੱਚ ਦੀ ਜਿੱਤ ਲਈ ਲੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੰਗ-ਦਿਲੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛੜੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਅਟੱਲ ਪੱਖਪਾਤੀ ਹਨ, ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਨਤ ਹਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਮੱਧ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਹਰ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਮਹਾਨ ਕਾਢ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਤਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਅਣਜਾਣ ਹੱਡਬੀਤੀ.

ਅੱਜ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਜਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਝਿਜਕ ਅਣਮਨੁੱਖੀ ਹੈ।

ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਆਰਥਿਕਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਕਈ ਵਾਰ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਮਾਤਰਾ ਅੱਗ 'ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛਿੱਲਣ, ਰਿਫਾਇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਦੁਆਰਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪੁੰਗਰਦੀ ਕਣਕ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਕਣਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹੀ ਹਾਲ ਮੱਕੀ, ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਆਬਾਦੀ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਹ ਕੱਚੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਜਾਣ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਉਦੋਂ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਿਹਨਤ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਸਵੈ-ਸਮਾਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਵਿਨਾਸ਼ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚੇ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੋਸ ਸਬੂਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮੁਆਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦਿਖਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਲਏ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਐਲਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ "ਅਨੰਦ" ਤੋਂ "ਵਾਂਝੇ" ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ "ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ" ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਜਾਂ, ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਮੁਢਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਤਰਕ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਅਣਮਨੁੱਖੀਤਾ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਆਪਣੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕ ਰਾਇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਅੰਤਿਮ ਅਤੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਸਲ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਕੱਚੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਮਾਣ ਵਾਲਾ ਮਾਲਕ ਹੈ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਾਰਖਾਨੇ ਦੇ ਅਸਲ, ਨੁਕਸ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ।

ਉਹਨਾਂ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੱਜ ਦੇ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਨਾ ਹੀ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਲੱਖਾਂ-ਕਰੋੜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਟੀਕ ਗਣਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੀ ਅਦਭੁਤ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ. ਜੀਵਤ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ.

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਸਾਰਾ ਰਾਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਮਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਲਈ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਤਰਕ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਢਾਂ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਤਕਨੀਕੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਹਾਨ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਪਰਮ ਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਘੇ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਇਸ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਚਕਾਨਾ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਗਿਆਨ ਵਜੋਂ ਜਨਤਾ 'ਤੇ ਥੋਪਣ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੇਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ
ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਪੇਖਿਕ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਉਹ ਨਕਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਣਕ ਜਾਂ ਦਾਲ ਦਾ ਦਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਅੱਜ ਸਾਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲੱਖਾਂ ਸਦੀਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ-
ਇਮਾਰਤ ਸਮੱਗਰੀ. ਜੇਕਰ "ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ" ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ "ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ" ਹਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਚਾਈ ਕਈ ਮੀਟਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਧ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੁੰਜ-ਉਤਪਾਦਿਤ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਕਸਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਮੌਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਮੰਨਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਛੋਟੀ ਨਜ਼ਰ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਜੈਵਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਅਣੂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ (ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ) ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਰੰਗ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿੰਜਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਘਾਹ 'ਤੇ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਪਲਾਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਝੂਠੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਏਟੀਓਲੋਜੀਕਲ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰਕ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਲੱਛਣ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਅੰਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅੱਗ 'ਤੇ ਸਾੜੇ ਗਏ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ; ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰ ਡੀਜਨਰੇਟਿਡ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਆਮ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ; ਕੋਈ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ।

ਜਾਨਵਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਚੱਟ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ □□□□□ਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ। ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਭੇਦ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਜਿਹੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ □□□□□ਵਾਂ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਥੁੱਕ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਉਹ ਉਮਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਸ਼ਾ, ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਆਧੁਨਿਕ ਦਵਾਈ ਵਿਅਰਥ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਉਲਝੇ ਜਾਲ ਨਾਲ ਘਿਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਡਾਕਟਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲੱਛਣ, ਸਪੱਸ਼ਟ, ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਡੇਟਾ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਗੁਮਨਾਮੀ ਵਿੱਚ ਦੱਬਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਫੈਕਟਰੀ ਦਾ ਕੁਸ਼ਲ ਸੰਚਾਲਨ ਇੰਜਨੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਇੰਟੈਗਰਲ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਇਕਸਾਰ ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਜੀਵਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ।

ਕੁਝ ਤਕਨੀਕੀ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ, ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁੱਢਲੇ, ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ।
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰ, ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਰਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਘਿਣਾਉਣੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ, ਲੋਕ ਸੈਕੰਡਰੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੇ ਮਾਮੂਲੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ,

ਦੁਸ਼ਮਣੀਆਂ, ਖੂਨ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਤਬਾਹੀ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਤੀਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਿਜੇਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਏ ਗਏ ਬੰਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਘਿਣਾਉਣੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਂਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰਾਜ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਭਿਅਕ ਅਤੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਕਮਾਈ ਦਾ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਹਾਨੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੰਬਾਕੂ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਚਾਹ, ਕੋਕੋ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸਰਕਾਰੀ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੂਰਖ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਜਾੜੇ ਗਏ ਪੌਂਡ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਕਮਾਏ ਆਪਣੇ ਮਾਮੂਲੀ ਪੈਸੇ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਰੀ ਕੀਮਤ' ਤੇ.

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਜੋ ਵੀ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ, ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ, ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਦਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਡਰਾਉਣੇ ਪੈਟਰਨ 'ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਖਤਰਨਾਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੰਬਾਕੂ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਬਿਸਕੁਟ, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ, ਸੌਸੇਜ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ, ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਚਰਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
ਲੋਕ ਆਮ ਸਮਝ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੇਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ।

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਖਤ ਸੀਮਤ ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ, ਸਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਫਰਜ਼ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਵਰਨਣ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ ਮੁਹਿੰਮ ਛੇੜਵੇ। ਇਹ ਇਕੋ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਕਰੇਗਾ

ਉਸ ਭਰਪੂਰ, ਸ਼ਾਂਤ, ਅਰਾਮਦਾਇਕ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ। ਕੱਚਾ-ਖਾਣ ਕੇ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਤਾਂ ਬਚਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮੁਕਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਤਸੀਹੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਗੇਤੀ ਮੌਤ ਦੇ ਉਸ ਭਿਆਨਕ ਤਮਾਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। 61 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਤਾਕਤ, ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਅੰਤ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਮੈਂ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 16 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਜੀਵਾਂਗਾ।

ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਖਾਣ ਲਈ ਜੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਹੁਣ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ ਜੋ ਖਾਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅੰਤ ਦਾ ਸਾਧਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਮਿਸਾਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖੋ, ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਮਿਲਾਓ, ਹਰ ਮਨੁੱਖੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਸਲ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇ।

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀ ਆਲੋਚਨਾ ਪ੍ਰੈਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਦੇਹ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅੰਤਿਕਾ

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ ਅਕਸਰ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਸਵੇਰ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ,

ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਭੋਜਨ. ਉਹ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਉਸਦੀ ਭੁੱਖ ਮੰਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ, ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ, ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੀਨੂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਅਣਗਿਣਤ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ.

ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਮਝਦਾਰ ਢੰਗ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦਲੇ ਪਕਵਾਨ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾ ਲੈਣਗੇ।

ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿਚ ਖਰਚ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਈ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਵੇਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ; ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਉਹ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਮ ਮੀਨੂ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਵੇਗੀ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਲਈਏ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇਸ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਕਿ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਆਲੂ, ਅਬਰਜਿਨ ਅਤੇ ਮੈਰੋਜ਼ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੱਚਾ ਖਪਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਸੰਭਵ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਸੁਆਦੀ ਸਲਾਦ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਚਾਹੋ. ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯਕੀਨਨ ਮੀਟ ਆਦੀ।

ਅਸੀਂ ਕਣਕ, ਦਾਲ, ਛੋਲੇ, ਫਲੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਦੇ ਹਾਂ।
ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁੰਗਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਠੰਢੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਗੀ, ਅਖਰੋਟ, ਖਜੂਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਸਲਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਣਕ, ਦਾਲ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਾਈਨਿੰਗ-ਮਸ਼ੀਨ ਰਾਹੀਂ ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਲੂ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

grater; ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਖੀਰੇ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ ਹਾਂ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਤਾਜ਼ੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਖਰੋਟ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਖਜੂਰ ਆਦਿ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਅਨੁਸਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਆਦ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਬਰਫੀ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਧਾਰ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ, ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਾਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ, ਸਲਾਦ, ਔਬਰਜੀਨ, ਚੁਕੰਦਰ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਆਦਾਂ ਅਤੇ ਦਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਿਸਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਾਗ ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਲਾਦ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸੇ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਆਲੂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਲਾਦ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਭੋਜਨ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਜੋ ਕਿ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਹੈ, ਸਿਹਤ-ਦਾਇਕ, ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਹੋਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਕਵਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਹੈ। ਇਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਇੱਕ ਥਾਲੀ, ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਵਾਧੂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਮਹਿੰਗਾਈ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ
ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਫਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਤਾਂ ਮਹਿੰਗਾ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਫਲਾਂ ਦੀ ਉਦਾਰ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭੋਜਨ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਉਸ ਫਲ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ (ਪਰ ਕਣਕ ਦੇ ਕੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਬੇਸ਼ੱਕ), ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਪਾ ਲੈਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਹ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ, ਚਾਹ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣਗੇ।

ਕਣਕ, ਅਖਰੋਟ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੌਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਸ਼ਹਿਤੂਤ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਹਿਤੂਤਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੱਚੇ ਕੰਪੋਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਪੋਟ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਪਿਸਤਾ, ਉੱਲੀ ਹੋਈ ਕਣਕ, ਇਲਾਇਚੀ ਜਾਂ ਵਨੀਲਾ ਪਾਊਡਰ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੱਚਾ ਕੰਪੋਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਹੈ।

ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ ਅਤੇ ਹੇਜ਼ਲ ਨਟਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋਰ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਹਾਟਪੌਚ ਜਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਪੋਟਸ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਮਿਠਾਈ "ਹਲਵਾ" ਜਾਂ ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਪਿਸਤਾ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਚਲਿਆ, ਇਲਾਇਚੀ, ਵਨੀਲਾ ਜਾਂ ਕੇਸਰ ਨਾਲ ਸੁਆਦ ਲਈ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਲਵਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਆਦ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਲਾਤ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਗਲਤ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੰਤਮ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੱਚੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ-ਅਣਜਾਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਇਹਨਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਥਾਈ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੈ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ. ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ "ਭੁੱਖ" ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਪਤਨ, ਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਆਰਾ। ਇਸ ਲਈ, "ਭੁੱਖ" ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਬੇਕਾਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਾਂਗੇ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੂਰਕ ਬਣਾ ਸਕਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਾਂਗੇ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ. ਉਸ "ਭੁੱਖ" ਦਾ ਹਰ ਘੰਟੇ ਧੀਰਜ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਡੀ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਹੈ।

ਤਹਿਰਾਨ, 1963

***

ਭਾਗ ਦੋ

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦੀ ਉਸਾਰੀ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਰੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਤੇ ਅਢੁੱਕਵੀਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਆਮ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਮੇਰੀਆਂ-ਦਲੀਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਅਪੂਰਣ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਡੇਟਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਡੇਟਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ। ਜੋ ਸਬੂਤ ਮੈਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਟੱਲ ਨਿਯਮ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਆਮ ਸਿੱਟੇ ਹਨ ਜੋ ਮੂਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਨੁਭਵ, ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰਖ ਅਤੇ ਤਸਦੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਇੰਨੀ ਸਰਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਸਾਦੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਚੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੇ ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ; ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੱਚੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਈਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਵੇਗਾ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਵਾਕਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਪਸ਼ਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਸ ਤਰਸਯੋਗ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਗਲਤ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਦੋਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਬੰਧ ਹੈ। .

ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਅੱਜ ਆਈ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਲੰਬੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਜੋਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਸੁਪਨਾ ਹੈ, ਅਣਗਿਣਤ ਪਾਪਾਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਗਿਣਨ ਲਈ, ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਖੰਡਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਲਤ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਰੈਡੀਕਲ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਦਿੱਖ ਸਿੰਗਲ-ਸੈੱਲਡ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੂਨੀਸੈਲੂਲਰ ਬਾਡੀਜ਼ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਸੈਲੂਲਰ ਜੀਵਾਣੂ ਬਣਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੱਖਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜੀਵ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੂਨੀਸੈਲੂਲਰ ਜੀਵ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਢਲੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅਮੀਬੇ ਸਨ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕੰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ, ਖਾਣਾ, ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਗੁਣਾ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪਾਚਨ ਅੰਗ ਸਨ, ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਉਹ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁ-ਸੈਲੂਲਰ ਜੀਵਾਣੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਸਮੂਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਨਿਰਲੇਪ ਵਿਅਕਤੀਵਾਦ ਦੇ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਉਹ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਕੋਲ ਸਮੂਹਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੁੱਢਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਅੱਜ ਦੇ ਮਹਾਨ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮੂਹ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਾਡੇ ਉੱਨਤ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ, ਮੂਰਖ, ਪਰਜੀਵੀ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਪਾਤਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸੁਸਤ ਪੂਰਵਜਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਅਜਿਹੇ ਜੀਵ ਅਸਾਧਾਰਣ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਹੀ ਸੱਚ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬੇਕਾਰ, ਪਰਜੀਵੀ ਸੈੱਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਨਤ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੁਸਤ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਅੰਗਾਂ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਆਦਿ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਯਤਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ

ਬਾਹਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਉਪਕਰਣ; ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਬਣਤਰ ਰਾਹੀਂ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗੁਰਦੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਕਾਸੀ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰਿੰਗ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਖੂਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ; ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਇੰਟਰਸੈਲੂਲਰ ਤਰਲ (ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ) ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਕੋਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਕੁਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅੰਦੋਲਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਮਕੈਨੀਕਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ; ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੰਤੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫਾਈਬਰਾਂ ਦੇ ਗਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਖਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਹੁੰ, ਵਾਲ, ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ।

ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋਵੇਗਾ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਗਿਆਨ। ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਚਮਤਕਾਰ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੁਕਵੇਂ ਭੇਦਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਲੱਖਾਂ ਖੰਡਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਦਰਜਨ ਭਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੋ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਰਸਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਸ਼ੇਖੀਬਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਢੌਂਗ ਵਾਲੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਆਦਮੀ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਗਿਆਨ ਜੋ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ, ਉਸ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਅੰਤ ਹਿੱਸਾ ਸੀ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁਝ ਤਕਨੀਕੀ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ, ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਉਹ ਚਮਤਕਾਰ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਇੰਨਾ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਗੁਸਤਾਖ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ

ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਪਾਗਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ, ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਰ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਗਰੀਬ ਬੇਰਹਿਮ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ, ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ 'ਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ।

ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਅਟੱਲ ਤੱਥ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਘੜੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦਾ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਡਰ ਤੋਂ ਕਿ ਹੱਥ ਦੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਗਲਤ ਹਰਕਤ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਸ ਕਾਰੀਗਰ ਦੀ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਨ ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਦਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਘਾਤਕ ਕੋਰਸ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਮੌਤ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕੋਰਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ.

ਫਿਰ, ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਅੰਗ ਅਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੋਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਆਪਣੀ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੋਂ, ਆਖਰੀ ਪੇਚ ਤੱਕ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀ. ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉੱਪਰ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੇਵਲ ਉਸ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਸੌਂਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਦੂਰ ਹੈ!

ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜੋੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਦੀਆਂ ਚੰਚਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਨਵੇਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਕਾਢ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਗਲ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਪਤਾ ਨੂੰ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲਿਆਓ? ਨਾ ਇੱਕ ਨਾ ਦੂਜਾ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਗਣਿਤ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਗਣਨਾਵਾਂ ਉਹ ਉਸ ਫੈਕਟਰੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਸਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ। ਫਿਰ ਉਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਗਣਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਉਸ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਫੈਕਟਰੀ ਲਈ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਟੀਕ ਗਣਨਾਵਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਅਦਭੁਤ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਆਮ ਫੈਕਟਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਇਮਾਰਤ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਨਮੋ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਜੋ ਫੈਕਟਰੀ ਉਤਪਾਦਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਬਾਲਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਮਾਲ. ਹੁਣ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਬਣਤਰ ਲਈ
ਇਸ ਨੇ ਸਧਾਰਨ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਾਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਨਸਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਹੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਸਧਾਰਨ ਬਣਤਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਕੰਮ
ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਹੁਣ ਇਸਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਉਚਿਤ ਉਪਕਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਰ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ,

ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਕ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਅਟੁੱਟ ਪ੍ਰੋਵਿਡੈਂਸ ਦੁਆਰਾ, ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ, ਇੱਕ ਤੀਜੇ ਲਈ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਲਨ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੁੱਲ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੈ।

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਪੜ੍ਹਿਆ-ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ, ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਗਰੀਬ, ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਮਾਲਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਦੇ ਉਸ ਚਮਤਕਾਰੀ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਇਕੋ-ਇਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਹੈ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਿਤ ਜੀਵ, ਤੋਂ ਕੀੜੀ ਜਾਂ ਹਾਥੀ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੜੀ, ਉਸ ਕੁੱਲ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਭਿਅਤਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਇਕੱਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ, ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਅਪਵਾਦ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਸਮਾਨ ਸਮੱਗਰੀ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਜੀਬੋ-ਗਰੀਬ ਨਾਮ ਘੜਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਦਾ ਹੈ। , ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਖਿਲਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਭੁੱਖੇ ਨਾ ਰਹਿਣ। ਅਤੇ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਕਦਮ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਵਿੱਚ ਅਖਾੜਾ. ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਲੋਕ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ ਕਿ ਲੱਖਾਂ ਅਤੇ ਲੱਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਗਣਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਨੇ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਿਡੈਂਸ ਵਿੱਚ, ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ.

ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ.

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਉਸ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ ਹਨ
ਉਹੀ ਪੂਰਵਜ ਹਨ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਪਣਾ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਤਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵੀ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ, ਖੂਨ, ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਮਾਗ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਗ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਕੰਡਰੀ, ਮਾਮੂਲੀ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਨੇ ਅਜਿਹੇ ਆਮ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਲਝਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ 'ਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਉਸਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਧਾਰਤ ਕਰਨਾ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਰੱਖਤ ਤੋਂ "ਮਾਮੂਲੀ" ਪੱਤਾ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ "ਸਾਧਾਰਨ" ਪੱਤੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਇੱਕ ਪੱਤੇ ਵਿੱਚ, ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ; ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਪੱਤੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਜਾਨਵਰ ਜੀਵ; ਉਹ ਪੱਤਾ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਹੈ।

ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹੀ ਸੰਵਿਧਾਨਕ

ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਨਵਰ, ਉਸ ਪੱਤੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਲੱਭ ਸਕੇ, ਉਸ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਉਸ ਮਾਮਲੇ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜੇਕਰ

ਰੁੱਖ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੌਦੇ ਹਨ।
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਘੋੜੇ ਜਾਂ ਗਧੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਚਾਰਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਕਾਫੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ, ਮਨੁੱਖ ਵਾਂਗ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ।

ਹਰ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਇੰਨੀ ਸੀਮਤ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਚੁਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਆਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹਨ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਵਿਟਾਮਿਨੋਸਿਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀ ਕੇਸ ਲੱਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਕਈ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਣਗੇ। ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪੌਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਇੰਨੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰੇਕ ਪੌਦੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੁਝ 10-15 ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਗੇ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜੋ ਉਹ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਏ ਹਨ, ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੱਭੇ ਗਏ ਦਰਜਨਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਕਨੀਕੀ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਹਨ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਖੋਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏ ਹਨ; ਬਾਕੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਖੋਜੇ ਗਏ ਪਦਾਰਥ ਹਨ

ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਉਹ ਮਿਸ਼ਰਣ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਵੇਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਇੱਕੋ ਮੂਲ ਸੰਘਟਕਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੋਤ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ, ਰੂਫੇਜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੂਪ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ. ਖੁਰਦਰੇ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ; ਇਹ ਮਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਮੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੰਨੇ ਘੱਟ-ਨਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ, ਖਰਗੋਸ਼ ਨੂੰ "ਅਪਚਿਆ" ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਕਬਜ਼ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੈ। ਪਰ ਚਰਚਾ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਆਖਰੀ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੈ, ਜੋ ਜੀਵ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਅਤੇ ਸਮਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਭਿੰਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਤਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਪੇਖਿਕ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਮ ਘਾਹ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਰੂਫ਼ੇਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਫਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਘਣੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਣਤਰ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਚਨ ਅੰਗ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੂਮੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਫੈਕਲਟੀ, ਚਤੁਰਭੁਜ ਘਾਹ ਨੂੰ ਕੁਚਲਣ ਅਤੇ ਪੀਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਜਾਨਵਰ ਸੁੱਕੀ ਪਰਾਗ ਜਾਂ ਤੂੜੀ ਤੋਂ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਊਠ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਗਧਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਟੇ ਘਾਹ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ, ਅਸੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਆਲੂ, ਗਾਜਰ, ਕੇਲੇ, ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਫਲ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਜੜ੍ਹਾਂ, ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਗ ਆਉਂਦੇ ਹਨ; ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਦੂਜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਖੋਹ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਸਵਾਲ ਚਰਚਾ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹੀ ਆਦਮੀ ਬੇਸ਼ਰਮੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ: "ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?" ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਕਥਨ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਲਾਸ਼ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਅੰਨ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਕਿੰਨੇ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ, ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਗਏ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ।

ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜੋ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਦੇ ਫਲ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸਦੇ ਪੱਤਿਆਂ, ਸੱਕ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਰਾਫ ਵਰਗਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਾਨਵਰ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮੁਕੁਲ ਦੂਜੇ ਦਰੱਖਤ ਉੱਤੇ ਗ੍ਰਾਫਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਟਾਹਣੀਆਂ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸਾਰੀ ਫਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਮੁਕੁਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਮੁੱਢਲੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿੱਤੇ ਫਲ ਦੇ ਗਠਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ, ਉਹ ਮੁਢਲੇ ਤੱਤ ਕੀ ਹਨ? ਉਹ ਪਰਮਾਣੂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਅਵਿਭਾਜਨਕ ਕਣ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਤੱਤ ਦਾ ਜੋ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਣੂ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਤੱਤ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਕਣ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਅਨੁਪਾਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਰੂਪ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਲੌਂਗ ਅਤੇ ਭੇਡ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ. ਭੇਡ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਲੌਂਗ ਆਪਣੀ ਅਣੂ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੇਡ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਮੇਲ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਸਦੀਵੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਣੂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ. ਇਹ ਇੱਥੇ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਨ ਅਜੂਬਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਦਾਣਾ ਸੁੱਟਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਪਿੰਨ ਦੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ. ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੁੰਗਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਟਾਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਹ ਫਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਗਾਂ, ਇੱਕ ਘੋੜੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਪਰਮਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੇ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਜੀਵ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਉਹ ਪਰਮਾਣੂ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰਜੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਉਸੇ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਰਚਨਾ ਦੇ ਅਨੰਤ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ।

ਪਰ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਸੰਪੂਰਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਲੰਬੇ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਿੰਜਰੇ ਵਾਲੇ ਪੰਛੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਕੱਲੇ ਸੁੱਕੇ ਬੀਜ. ਆਪਣੇ ਸੁੱਕੇ ਬੀਜਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਕ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਣ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ

ਜਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਤੰਦੂਰਾਂ, ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਗਰਜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਜਬਾੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਫਿਰ ਵੀ, ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਬੀਜ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਜੀਵਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਅੜਿੱਕੇ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜ ਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਿਰਫ ਪੁੰਗਰਦੇ (ਸਰਗਰਮ) ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੌਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਹਾਵਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਭੁੱਖੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਬਲੂਪ੍ਰਿੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਿੱਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਆਖਰੀ ਵੇਰਵੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਸ਼ੀਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਉਹ ਕਾਰਕ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਰਖਾਨੇ ਨੂੰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ, ਜੀਵ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਦੇ ਗੁਣ
ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ
ਹੁਣ ਚਰਚਾ ਲਈ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਤੱਤ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਅਣੂ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਅਟੱਲ ਤੱਥ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਭੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਉਸ ਅਦਭੁਤ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਬੀਜ ਦਾ ਇੱਕ ਦਾਣਾ ਇੰਨਾ ਛੋਟਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਉਸ ਉਦਾਰ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਉਜਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੱਕ ਸਮਾਨਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਉਹ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਮਾਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅੰਗੂਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਗੂਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ-ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੱਤ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਛੋਟੀ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ।

ਬਸ ਇੱਕ ਪੈਨਸਿਲ ਲਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਗਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜੇ ਹਨ: ਬੀਫ, ਜਿਗਰ, ਦਿਮਾਗ, ਦਿਲ, ਦੁੱਧ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਪਨੀਰ। ਹੁਣ ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਲੋਵਰ, ਤੂੜੀ ਜਾਂ ਆਮ ਪਹਾੜੀ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ. ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਗਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਉਹੀ ਪੌਦੇ ਹਨ; ਭਾਵ, ਸਾਰੀ ਗਊ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੁਕਵਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲਾਸ਼ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਹੱਡੀਆਂ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਿਤ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਕ ਮੁੱਲ ਬਰਾਬਰ ਹੈ. ਘਾਹ ਦੇ ਉਸ ਨੂੰ. ਪਰ ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦਾ ਕੀ ਮੁੱਲ ਵੱਖਰਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਆਮ ਘਾਹ ਦੇ ਮੁੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨੰਤ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਸ਼ਰਤੇ ਇਹ ਕੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕੀ ਬਚੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦੇ ਅਸਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਡਿਆਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ!

ਇਸ ਲਈ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਕੀਮਤ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਟੀਨ ਅਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਂਦੇ ਹਨ.

ਨਿਆਂ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਕੇ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਕਿਉਂਕਿ ਲੱਖਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਹੈ।

ਮੈਂ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਹਰ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫੈਕਟਰੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੇ ਭੇਦ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਦਿਨ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਬੀਜ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪੌਦਾ ਉਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਸਾਡਾ ਸੰਸਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਬੀਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਮੂਲੀ ਨੁਕਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਬੇਲੋੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕਾਰਜ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਗਣਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਸਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲਾ ਅੰਕੜਾ ਹੈ? ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਇੱਟਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਯਕੀਨਨ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੋਰਟਾਰ ਦੇ ਇੱਟਾਂ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਢੇਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।

ਨਵੇਂ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨਾਂ ਨੇ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਜਾੜਾ ਕੀਤਾ ਹੈ
ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਖੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਥਾਂ-ਥਾਂ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਢੇਰ ਪਏ ਹਨ।
ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਅਚਨਚੇਤ ਜੋ ਵੀ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਖੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੱਥਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਲੋਹਾ; ਤੀਜਾ ਇੱਕ ਮਿੱਟੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚੌਥਾ ਪਾਣੀ। ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੈਵਿਕ ਅਤੇ ਅਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਦਿੱਖ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ; ਦੂਜਾ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਫੈਕਟਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਹੀ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬੇਅੰਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ, ਕਈ ਮੂਰਖ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ; ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਸੁਆਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀ ਨੋਜ਼ਲ ਵਿੱਚ ਖੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫੈਕਟਰੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ. ਹੋਰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਕਟਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਭਰਦੇ ਮਾਹਰ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੁਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੌੜਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਧਦੇ, ਨਸ਼ਟ ਜਾਂ ਸਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੱਤ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦ ਤੋਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਉਜਾੜ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਪਦਾਰਥ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਲਾਂਟ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਨਵੇਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀ ਚੀਕ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਇਸਦੇ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਚੀਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੀਜਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਚੌਥਾ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੰਕੇਤ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ; ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਛਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ "ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ" ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਇੰਨੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ. ਉਹ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ "ਬੇਕਾਰ" ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ.

ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਯਤਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਧਮਾਕੇਦਾਰ ਇੰਜਨੀਅਰਾਂ ਨੇ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ।

ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਤਾਸ਼ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ 'ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਅਸਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਤੁਲਨਾ ਲਾਖਣਿਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਅੰਤਰ ਨਾਲ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਫੈਕਟਰੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹਿੱਸੇ ਇੰਨੇ ਛੋਟੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਅਦਿੱਖ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਇੰਜੀਨੀਅਰਾਂ ਵਾਂਗ, ਸਾਡੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ
ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਯੰਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਤਿਆਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਰੂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ। ਉਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅੰਤਮ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬੇਅੰਤ ਸੂਚੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੁਆਰਾ, ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ.

ਉਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜਿਲਦਾਂ ਭਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਭਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਗਰਜਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਛਾਪਦੇ ਹਨ।
ਪਰ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਝੂਠ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ।
ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਦੇ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ, ਲੇਖਕ ਖੁਦ ਸ਼ੱਕ ਅਤੇ ਦੁਬਿਧਾ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤੇ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਅਫ਼ਸੋਸ, ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ.

ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨੇਕ ਦਿਮਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਸਤ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜੇ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਏਕਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕੀਏ, ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੀਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਿਆਨਕ ਕਤਲੇਆਮ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕੀਏ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਭਿਅਤਾ ਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ। ਸਾਡੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਗਲਤ ਰਵੱਈਏ ਕਾਰਨ ਮੁਨਾਫਾਖੋਰਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟੇਬਾਜ਼ਾਂ ਨੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਧਰਿਆ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਘੋਰ ਮਿਲਾਵਟੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਅਮੀਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਜੋਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਸਕੁਟ, ਮਠਿਆਈਆਂ, ਕੋਕਾ-ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਮੀਟ, ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੋਰ ਵਿਭਿੰਨ ਵਸਤੂਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਂਝੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਸੁਕ ਪਦਾਰਥ ਇਧਰੋਂ-ਉਧਰੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਟੀਨਾਂ ਅਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਪਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਡੰਕ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ "ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ" ਤਿਆਰੀਆਂ ਵਜੋਂ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਧੁਨਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਪਾਰੀਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲੈਬਾਰਟਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਗਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚਿਆਂ 'ਤੇ 50 ਫੀਸਦੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਤਸਵੀਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੈਂਕੜੇ ਜਿਲਦਾਂ ਭਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਫਿਲਹਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਆਪਣੇ ਖੋਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਸਧਾਰਨ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕੰਪਲੈਕਸ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਉਹ ਇੱਕ ਨਾਮ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ, ਜਾਂ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ, ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ 'ਤੇ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ. ਆਦਮੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੋਰਟਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਘਰ ਦੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਟਾਂ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ, ਉਸ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਘਟੀਆ ਮੋਰਟਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਬੈਰਲ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਇਮਾਰਤ 'ਤੇ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਟਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਚਿਪਕਣਾ, ਉਹ ਮੋਰਟਾਰ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਹਵਾ ਅਤੇ ਬਾਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਝੂਠੇ ਮੋਰਟਾਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਫਿਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਮਾਰਤ ਜਿਸਦੀ ਨੀਂਹ ਥੋੜੀ ਹਿੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਬਸ ਢਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ? ਲੋਕ ਕਦੋਂ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੂਰਖਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਗੇ? ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਗਲਤ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਵੀ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਵੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਨਵੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਅੰਤ ਹੜ੍ਹ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਹੈ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਖੰਡ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਟੇਬਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ।

ਆਓ ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸਭ ਸਹੀ ਹਨ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਵਿਹਾਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਜੋ ਲੋਕ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਿਲੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਦੁਖਦਾਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ. ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਪਹਾੜਾਂ ਅਤੇ ਵਾਦੀਆਂ ਵਿਚ, ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਸੂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਟੇਬਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਚੰਗੇ ਦੋਸਤੋ, ਆਪਣੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਤੋਂ ਉੱਠੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਭੈੜਾ ਸੁਪਨਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਉਲਟਾ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨੁਸਖੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਸੁਪਨੇ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੋਣ ਹੁਣ ਕੋਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਲੋਕ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਕੇਵਲ ਅਜਿਹੇ ਪੂਰੀ ਸੰਤੁਲਿਤ

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਹਨ; ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਖਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠਕ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚਣ ਕਿ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ ਉਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਾਰਗ ਦੇ ਨਾਲ. ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ, ਇਹ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਗਰੀਬ, ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ, ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਹੇ। ਫਿਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਸਾਡੀ ਸਵਾਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਬੇਮਿਸਾਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਧਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ. ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਖਣਿਜ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖੋਜਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਸਾਨੂੰ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੀਜਾ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਰੀ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੀ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਥੇ ਹਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਾਥੀ ਦੰਦ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ? ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੁੰਜ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਪਤ?

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਖਰਕਾਰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮਨਚਾਹੀ ਟੀਚਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਕਣਕ ਦੇ ਇੱਕ ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਹ ਇੰਨੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤਾਤ ਵਿਚ ਵੀ. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ

ਟੀਚਾ, ਉਹ ਟੀਚਾ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਅਣਗਿਣਤ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਹੋਰ ਕੀ ਭਾਲਦੇ ਹਨ?

ਪਰ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਸਮਝ ਲੋਕ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਠੋਸ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਲਈ "ਸਭਿਅਕ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ" ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ; ਉਹ ਨਾ ਤਾਂ ਹਨੇਰੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਆਦਿਮ ਪੁਰਖ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਵਾੜਿਆਂ ਅਤੇ ਤਬੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੱਟੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਸੁਆਦੀ ਕੇਕ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਦਿਮ ਜੰਗਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕੱਚੀ ਕਣਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਕਿਵੇਂ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਕਣਕ ਨੂੰ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਪੇਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਨਾਲ, ਮਰੇ ਹੋਏ ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੇ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਬੇਜਾਨ ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ "ਫਾਇਦੇ" ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿੱਘ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਗਾਂ, ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ, ਝੂਠੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਰਗੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ "ਵਿਗਿਆਨਕ" ਸਰੋਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਉੱਤਮਤਾ. ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ.

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਦਯੋਗਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਸਰਜੀਕਲ ਯੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕੀ ਉਪਰਾਲੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਰਤਾਂ ਨਹੀਂ ਖਰਚੀਆਂ ਗਈਆਂ! ਉਸ ਮਾਮੂਲੀ ਕਣਕ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ "ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ" ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਗ ਸਕਦੇ ਸਨ? ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ, ਨਹੀਂ, ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਮਰਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਥੋੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਲੈਣ? ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ 200 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜੀਣ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ? ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਇਸ ਰਵੱਈਏ ਵਾਲੇ

ਲੋਕ ਹਨ. ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਲਾਸ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਅੱਜ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ. ਪਰ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇਹ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕੱਚੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਮਨੋਰਥ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲ ਦੀ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਸਰਾਪ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਘੋਖਿਆ ਅਤੇ ਤੋਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਫੀਡ.

ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਨਾ ਤਾਂ ਸੰਦੇਹ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਸਹਿਮਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਨਤਾ ਦਾ ਮਨ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੈਰ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਲਝਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ। . ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ "ਫਾਇਦਿਆਂ" ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੀਆਂ ਹਨ, 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਖਾਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਖਕ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਡੇਟਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫਲਾਂ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਮੇਵੇ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਆਪਕ ਅੰਤਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਅੰਤਰ ਹਨ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ, ਸਾਰੇ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਲੇਖਕਾਂ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਮੁੱਖ ਫਰਜ਼ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਿਘਾਰ ਨਾਲ ਹੋਏ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ.

ਅਸਲੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਝੂਠਾ ਸਰੀਰ

ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਦੀ ਖਪਤਕਾਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਉਸ ਕੋਲ ਦੋ ਸਰੀਰ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਸਰੀਰ, ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ, ਉਹ ਸੱਚਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਸਰੀਰ, ਝੂਠਾ ਮਨੁੱਖ, ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ, ਪਕਾਏ, ਨਕਲੀ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ 'ਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਪੋਸ਼ਣ, ਸੰਚਾਲਿਤ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸੈੱਲ ਹਨ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਦੇ ਸੰਕੁਚਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ secretions ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਉੱਚ-ਵਿਕਸਤ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਸੈੱਲ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਤਹੀ ਸਮਾਨਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਢਲੀ ਬਣਤਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਅਤੇ ਵਿਧੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਗੜਦੇ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਅਸਲ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਮਰੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ. ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਤਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਨਾ-ਸਰਗਰਮ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਅੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੂਰਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,

ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਬੇਮਿਸਾਲ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਗਾ। ਹੁਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈੱਲ ਕੇਵਲ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਅੰਗ ਇਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਇਸਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਵਾਜਬ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਗਿਣਤੀ। ਅਜਿਹੇ ਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀ ਸੈੱਲ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੱਡੀਆਂ, ਨਹੁੰਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਹੀਂ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਦਰਅਸਲ, ਇਹ ਭੁੱਖ ਘਟਣਾ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਇਨਸੌਮਨੀਆ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਗਠਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਝ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ "ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ" ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ "ਪੌਸ਼ਟਿਕ" ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲੰਬੇ, ਖਿੱਚੇ ਗਏ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਖਦਾਈ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਸਖ਼ਤ ਵਿਰੋਧ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ "ਅਨੁਕੂਲ" ਹੋਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਜੋ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬਘਿਆੜ ਵਾਂਗ ਨਿਗਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਟੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਸੰਕੇਤ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਉਹ ਵਿਰੋਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਅੱਜ ਉਹ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਦੋ ਸਰੀਰਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨੱਕੜਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ, ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਧੌਣਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨਾਂ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਝੂਠਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ, ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਲ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ, ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੰਜੇ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਫਲ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਹੁਣ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਦਭਾਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਉਸ ਰਾਖਸ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਲਸਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੇਟੂਪਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੋ ਵਹਿਸ਼ੀ ਜਨੂੰਨ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਇੱਥੇ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਆਦਮੀ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੇ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਿਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਿਨੋਂ-ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵੱਡੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ, ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਨਾਲ, ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਖਰੀਦਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕੀ ਨਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਰਾਖਸ਼ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਕੱਟੜ ਦੁਸ਼ਮਣ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਪਾਲਦਾ ਅਤੇ ਪਾਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦੇ ਘਿਣਾਉਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ, ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਝੂਠੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਤਰਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜੋ ਗਲੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹਿੱਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ. ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਰ ਅਤੇ ਤਰਕ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਕੀ ਬੇਕਾਰ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦੇ ਉਹ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ? ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਸਰੀਰਿਕਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ "ਪੂਰੀ-ਸੰਤੁਲਿਤ" ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ "ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਯੋਗ" ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਫਲ ਹੈ। ਬਸ ਉਹਨਾਂ ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੁਆਓ, ਫਿਰ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ੈਤਾਨ ਜਨਤਾ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਾਲਤੂਆਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਮਾਸ ਦੇ ਢੇਰ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਰਿਕਵਰੀ

ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉੱਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਬੇਤੁਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਡੀਜਨਰੇਟ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਚਰਬੀ, ਕੰਕਰੀਸ਼ਨ, ਲੂਣ, ਜ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥ, ਜੋ ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਫੈਲ ਗਏ ਹਨ। ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਵਾਦ ਦੇ, ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕੁਦਰਤ

ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਦੋ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਘਾਟ ਇਸ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਇਤਫਾਕਿਕ ਨੁਕਸਾਨ। ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਬਾਹਰੀ ਸਰੋਤਾਂ (ਜਲਣ, ਸੱਟਾਂ, ਜ਼ਹਿਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ) ਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਤਫਾਕਨ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਬਾਹਰੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਉਪਚਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਅਲਕੋਹਲ, ਨਿਕੋਟੀਨ, ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਹਰ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਇਕੋ ਇਕ ਸੁਮੇਲ ਅਤੇ ਨੁਕਸ ਰਹਿਤ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਜੀਵ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੱਚੇ ਪੌਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨਾ; ਇਸਦਾ, ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਉਚਿਤ ਸੰਚਾਲਨ ਨੂੰ ਉਜਾੜਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ; ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ, ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸਿੱਧ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਟੀਕ ਗਣਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਗੂਰ ਦੀ ਇੱਕ ਬੇਰੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੀ ਬੇਰੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬੇਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸਧਾਰਣ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਬਣਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਹ ਵਿਭਿੰਨ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੰਤਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਲੁਬਰੀਕੇਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਢਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲ, ਮੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਮੰਗਿਆ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠਕ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਫਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਦਾ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕੁਝ ਕੱਚਾ ਪੋਸ਼ਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਫਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਘਣੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਭੁੱਖਮਰੀ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਖੁਦ ਇਸ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ), ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ, ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਕਰਵੀ ਹੈ।

ਸਕੁਰਵੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਕੇਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਫਟਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਸੂੜੇ ਹੁਣ ਲਚਕੀਲੇ ਅਤੇ ਸਪੰਜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੰਦ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਅਲਸਰ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਅਟੱਲ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੋਗ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਭੋਗ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਅਮਰੀਕੀ ਸਾਇਟੋਲੋਜਿਸਟ ਈਵੀ ਕਾਉਡਰੀ

ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਿਅਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਭੰਡਾਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਡਰੀਨਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਦਾ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ 1/2, ਜਿਗਰ ਦਾ 3/4, ਥਾਇਰਾਇਡ ਅਤੇ ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਦਾ 4/5 ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ" (ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ, ਫਿਲਾਡੇਲਫੀਆ ਅਤੇ ਲੰਡਨ, 1955, ਪੀ. 11)। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਾਇਟੋਲੋਜਿਸਟ ਵੀ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਨੌਂ-ਦਸਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਜੀਵ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ; ਨੁਕਸਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜੀਵ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਾਉਡਰੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਪਾਤਕ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਲਈ, ਇੱਕ ਦਿੱਤੇ ਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਅੰਗ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ. ਅਕਸਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਗ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਆਮ ਪੂਰਕ ਦੇ ਦਸਵੇਂ ਜਾਂ ਪੰਜਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਬਕਾਇਆ ਖਾਤਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕੁਦਰਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੁਕਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ; ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਿਨ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਂਗ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਮ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਅਤੇ ਅੰਗ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਜ ਮਾੜੀ, ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈੱਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਲਵ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸੇ, ਆਂਦਰਾਂ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਅ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ; ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਫੋੜੇ, ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀ ਤੋਂ ਨਿਕਾਸ, ਪਾਇਓਰੀਆ, ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼, ਚੰਬਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਢੁਕਵੇਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਦੰਦ ਸੜਦੇ ਹਨ; ਵਾਲ ਸਲੇਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਚਵ ਨਾਲ ਜੋੜ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਸਖ਼ਤ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ (ਜਾਂ ਕੈਲਕੂਲੀ) ਬਣਦੇ ਹਨ

ਬਲੈਡਰ; ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਾਇਟਿਕਾ, ਗਠੀਏ, ਗਠੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਹੁਣ ਅਪੋਪਲੈਕਟਿਕ ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

ਕੈਂਸਰ

ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਨਸ਼ੇੜੀ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਨੇ ਰੱਖੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਅੰਗ ਵਿਗੜ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਪਲ ਉਹ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਆਖਰੀ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਖ਼ਤਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦ੍ਰਿੜ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਕ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਲਟਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਲਕੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਨੋਟਿਸਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸ਼ੁੱਭ ਸ਼ਬਦ "ਅਚਾਨਕ" ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ "ਸਭਿਆਚਾਰੀ" ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਰੂਰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਬੂਤ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ; ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੇਚੈਨ ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਲੰਘਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ। ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਕਾਈ-ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਹੀਣਤਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਾਲਮ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ ਅਪਰਾਧ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਪੇ ਆਪਣਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਸਰਜੀਕਲ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਅੰਗ ਨੇ ਸਰਗਰਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਗੁਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਰੋਗੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੋਗੀ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤੀਬਰ ਲਾਲਸਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਰੋਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਿਰਣਾ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ। "ਭੁੱਖ" ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਿੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀ ਓਨੀ ਹੀ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਇੱਛਾ ਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪੌਂਡ ਸੇਬ ਜਾਂ ਅੰਗੂਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ।
ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਓ ਹੁਣ ਦੇਖੀਏ ਕਿ 350,000 ਕਿਸਮ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਕੀ ਉਹ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਂ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਸਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅੱਗ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਜ਼ਹਿਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਗਈ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਤੱਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ

ਮਨਘੜਤ, ਧੋਖੇਬਾਜ਼, ਪ੍ਰਤੱਖ, ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ।
ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਾਹਿਤ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਦੀ ਮਿੱਥ ਹੈ। ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਸਾਰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਵੀਤ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਸੋਚ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਤੋਂ ਉਤਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੇਅੰਤ ਛੋਟਾ ਸੈੱਲ, ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ

ਇਸ ਸਾਧਾਰਨ ਤੱਥ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮਾਹਰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਠੋਸ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਹਰ ਅੰਗ ਅਜਿਹੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇੱਕ ਆਮ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਆਪਕ ਸੰਸਾਰਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ "ਦਵਾਈ" ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਲੇਪਣ ਨਾਲ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਨਾਲ ਲੱਖਾਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਅਸੰਗਤ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ, ਅੰਤ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ, ਮੈਂ ਉਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ, ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਰਿਹਾ! ਇਹੀ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਹਰ ਮਰੀਜ਼, ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰਸੋਈ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਉਸ ਅੱਗ ਦੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਪੂਰਾ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਕੁਚਿਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗ ਅਜੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੇ।

ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਲੰਬਾਈ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ. ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮੌਤ ਦਰ ਕੁੱਲ ਮੌਤ ਦਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮੀ ਉਪਾਅ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੇ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਜਾਂ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਰੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਬਚੇ-ਖੁਚੇ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦਿਓ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਵਿਕਾਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੋਗ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਵਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਬੇਸਮਝ ਕਤਲੇਆਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਮਰੀਜ਼ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਲੈ ਕੇ ਅੱਜ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਸੁਧਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਾਲਵ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੂਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਵੀਂ ਲੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ. ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਭਰਤੀ ਹੋਰ 50 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਸਵਾਲ ਅੱਧੀ ਸਦੀ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸਮਝਣਾ ਅਕਲਮੰਦੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਸ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਇੱਕ ਅਸੰਭਵ ਪੀੜਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਤਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹਰ ਪਲ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ.

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਾਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨ ਹਨ: 1.
ਵਿਭਿੰਨ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ। 2. ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਨਾਕਾਫ਼ੀ। 3. ਜੀਵ ਵਿਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ. 4. ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ. ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਸਲ ਹੱਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੱਚੇ-ਖਾਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ, ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਦੇ ਆਦੀ ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬੇਸਮਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੇਤੁਕੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ 40-50 ਕਿੱਲੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਦਮੀ
ਸੌ ਕਿਲੋ ਵਜ਼ਨ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਪਿਘਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ, ਇਸਦੇ ਰੋਗੀ ਸੈੱਲਾਂ, ਚਰਬੀ, ਕੰਕਰੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਨਿਕਾਸ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੇ - ਟੱਟੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਛੋਟੀ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਸੋਚੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਘਿਣਾਉਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। . ਇਸੇ ਲਈ ਕੱਚੇ-ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਆਮ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਅੰਤਮ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ,
ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਆਮ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਗੰਧਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੈਰ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ "ਭੁੱਖ" ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ, ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, "ਪੋਸ਼ਟਿਕ" ਡਿਨਰ, "ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ" ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ "ਅਟੱਲ" ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ. ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਇਕਦਮ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ. ਝੂਠਾ ਆਦਮੀ ਫਿਰ ਸੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ, ਅਸਲੀ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮੂਰਖਤਾ 'ਤੇ ਹੱਸਦਾ ਹੋਇਆ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਵੀਂ ਲੀਜ਼ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ.

ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਕ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰੀ ਭਾਰ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਅਸਲ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਨਿਚੋੜਿਆ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ "ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ" ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਚਿਆ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ

ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਭਾਰ ਇੰਨਾ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਅਸਲ ਰੂਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਉਹ ਉਸ 'ਤੇ ਤਰਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ।
ਪਰ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰ ਹੈ.
ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ, ਉਹ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਧਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਦਾ ਆਮ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ। . ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਤਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਆਦਮੀ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸਲ ਆਦਮੀ ਦਾ ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਲੇ, ਫਿੱਕੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਾਂਗ ਮੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੋਟਾਪਣ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਤਲੇ, ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਸਰਾਸਰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੋਟੇਪਣ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ.

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਲਈ ਬਦਲਿਆ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ, ਮੇਰੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਸੁੱਕਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੇਲਿੰਗ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ, ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਗਏ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ. ਫਲੇਕਸ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕ ਅਤੇ ਬੰਦ peeled. ਮੇਰੇ ਪੈਰ, ਜੋ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਕਸਰ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਜ ਗਏ, ਅਤੇ ਇਸ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਗਏ। ਫਿਰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮੇਰਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਾਫੀ ਗੰਧਲਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ ਕਿ, ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਦਬਾਅ ਹੇਠ, 50 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋਏ ਕੰਕਰੀਸ਼ਨ ਪਿਘਲਣ ਅਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਸਕਾਂ, ਮੈਂ ਅਚਾਨਕ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਮਾਸ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਮੇਰੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਘੱਟ ਗਈ, ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਸਿਰਫ ਮਾਮੂਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਰਹਿ ਗਏ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਮੇਰਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਗੰਧਲਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਪਰ

ਇਸਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਗਿਆ। ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪਕਾਏ-ਖਾਣੇ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ. ਇਤਫਾਕਨ, ਮੈਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕੀਤੀ. ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਏ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਤਿੰਨ ਕਿਲੋ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ।

ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਭਰਤੀ ਲਈ ਦਿਲਦਾਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਚੰਗਾ ਹੈ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉ। ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯਕੀਨਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਰਸਤਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ।

ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਸੋਜ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ। ਨਾਲੋ-ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਲਕੇ ਸੋਜਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪੀੜਤ ਸੀ; ਇਹ ਵੀ, ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਗਏ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਏ। ਉਹੀ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਬਵਾਸੀਰ ਦੇ ਗਾਇਬ ਹੋਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ. ਪੁਰਾਣੀ ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ 15 ਜਾਂ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।
ਹਰ ਰੋਜ਼, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਕਲੋਥਿੰਗ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸੋਜਸ਼ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਘਟੀ; ਪੀਸ, ਬਲਗ਼ਮ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਪਾਚਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤਤਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮੈਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਗਭਗ ਬਦਲੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹਰ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਸੈਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਇੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ, ਜੋ ਰੂਪ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਬਵਾਸੀਰ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ. ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ. ਅਤੇ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਫਿਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਵੀ ਹਰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਇੰਨਾ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਅੱਜ, ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਪੀੜਤ ਹੈ. ਇਲਾਜ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੁੰਗਰਦੀ ਕਣਕ ਦਾ ਸਲਾਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਹੁਣ ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਬਵਾਸੀਰ ਗੁਦੇ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲਣ ਨਾਲ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਵਿਆਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। . ਅਜੇ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਂਦਰਾਂ, ਪੇਟ, ਨਾੜੀਆਂ, ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਅਤੇ ਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਜਵਾਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪੂਰਕ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਸੰਜਮ ਸਾਡਾ ਪੱਕਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਬੇਮਿਸਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਇਮ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਲਕੀਮਿਸਟਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸੁਪਨੇ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਪਾਇਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਦੂਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਪੂਰੇ ਜੀਵ ਦੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੁਆਰਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਰਚ ਨਾ ਹੋਣ, ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਕੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੂਰਕ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਵਿਅਰਥ ਅੰਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜਿਆ ਹੋਇਆ ਦੰਦ, ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਢਿੱਲ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ.

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਤੋਂ ਦਸਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ, ਵਾਂਝੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਦਸਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਡੈਮੋਕਲਸ ਦੀ ਤਲਵਾਰ ਵਾਂਗ ਲਗਾਤਾਰ ਉਸਦੇ ਉੱਤੇ ਲਟਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਕੁਝ "ਚੰਗੇ" ਡਿਨਰ ਕੀਤੇ ਹੋਣ।

ਸਾਇਟੋਲੋਜਿਸਟਸ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਲਟੀਨਿਊਕਲੀਏਟਿਡ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੈੱਲ (ਪੌਲੀਕੈਰੀਓਸਾਈਟਸ), ਅਨ-ਨਿਊਕਲੀਏਟਿਡ ਓਵਰਸਾਈਜ਼ ਸੈੱਲ (ਮੈਗਾਕੈਰੀਓਸਾਈਟਸ), ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡੀਜਨਰੇਟ ਸੈੱਲ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸੈੱਲ "ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ" ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵੀ. ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਆਮ" ਜਾਂ "ਕੁਦਰਤੀ" ਘਟਨਾਵਾਂ ਮੰਨਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਾਚਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ, ਭਾਵੇਂ ਪਚਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਰਸਤੇ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਿੰਨ ਸਮੇਂ ਲਈ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਕੈਨਾਲ ਵਿੱਚ ਰੁਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ। ਹੁਣ, ਇਹ ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਸੜਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰ ਮੁਕਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਮਨੁੱਖੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ. ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾੜਨ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਸ, ਬਲਗ਼ਮ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਹ ਜੀਵ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ, ਮਰੀਜ਼ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਗੜਬੜ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਟੇਬਲ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਪੇਟ ਨੂੰ ਨਮਕੀਨ ਮੀਟ ਦੇ ਬੈਰਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੇਟ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ; ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ, ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅੱਖਾਂ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਤੰਤੂਆਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਗ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ, ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪਦਾਰਥ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਮੱਖਣ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਲੋਕ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਕ ਵੱਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ।

ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ

ਦਾਅਵਿਆਂ 'ਤੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਗਿਰਾਵਟ ਗਲਤ ਹਨ। ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮਨੁੱਖੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ 1956 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਉੱਘੇ ਸੋਵੀਅਤ ਵਿਗਿਆਨੀ IV ਡੇਵੀਡੋਵਸਕੀ ਦੁਆਰਾ "ਪੈਥੋਲੋਜੀਕਲ ਐਨਾਟੋਮੀ ਐਂਡ ਦਿ ਪੈਥੋਜਨੇਸਿਸ ਆਫ਼ ਹਿਊਮਨ ਡਿਜ਼ੀਜ਼" ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ: "ਹੋਮੋ-ਸੈਪੀਅਨ (ਐਂਥ੍ਰੋਪੋਨੋਸ) ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਬਾਂਦਰਾਂ ਸਮੇਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੀ (ਟਾਈਫਾਈਡ, ਹੈਜ਼ਾ, ਮਲੇਰੀਆ, ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਖਸਰਾ, ਪੀਲੀਆ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਲਾਲ ਬੁਖਾਰ, ਨਮੂਨੀਆ, ਗਠੀਏ, ਸੈਪਸਿਸ, ਗੋਨੋਰੀਆ, ਫੁਰੁਨਕੁਲੋਸਿਸ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਦੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। 'ਤੇ).

"ਜ਼ੂਨੋਸ ਅਤੇ ਔਰਨੀਥੋਨੋਸ (ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਰੋਗ) ਜੋ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਡ੍ਰੋਫੋਬੀਆ, ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ, ਬਰੂਸੈਲੋਸਿਸ (ਮਾਲਟਾ ਬੁਖਾਰ), ਸਿਟਾਕੋਸਿਸ, ਚੇਚਕ, ਪਲੇਗ, ਤੁਲਾਰੇਮੀਆ, ਐਂਥ੍ਰੈਕਸ, ਟ੍ਰਾਈਚਿਨੋਸਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ, ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਅਜੀਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਿਰਫ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦਿਖਾਓ।"

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੂਰਵਜਾਂ, ਬਾਂਦਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰ, ਖਾਸ ਮਨੁੱਖੀ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਟਾਕਰੇ ਵਿੱਚ,

ਅਜਿਹੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਸਾਰੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ।

ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਪਰੀਤਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ? "ਸਭਿਆਚਾਰ" ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਪਾਰ ਕਰ ਕੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਉਸਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਜ਼ਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਚੰਗੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਵਾਂਗ "ਸਭਿਅਕ" ਬਣਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸਦਾ ਚਾਰਾ ਖਾਣ ਅਤੇ, ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਾਰਨ ਅਣਜਾਣ ਸਨ. ਫਿਰ ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਘਾਹ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੱਚਾ ਘਾਹ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਤਸਵੀਰ ਦਿਓ, ਜੇਕਰ ਗਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਘਾਹ ਨੂੰ ਖਾ ਲੈਂਦੀ ਤਾਂ ਅੱਜ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ, ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਕੰਮ ਸੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਦੇ ਕੱਟੜ ਮਾਸ-ਪੂਜਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਗਲਤ ਨਜ਼ਰੀਏ. ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਰ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇੰਨੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਧੁਨਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਕੇਂਦਰੀ ਜਲ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਸ਼ਹਿਰੀ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ 200 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਰੋਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅੱਜ ਵੀ ਆਟੋ-ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਘਾਤਕ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਪਕਾਈ-ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਅਟੱਲ ਤਬਾਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਕਾਫ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ. ਡੇਵਿਡੋਵਸਕੀ ਲਿਖਦਾ ਹੈ: "ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ 'ਤੇ ਸਮਕਾਲੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਰਾਸੀਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਖੌਤੀ ਗੈਰ-ਪਾਥੋਜਨਿਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਟਾਈਫਾਈਡ, ਪੈਰਾਟਾਈਫਾਈਡ ਅਤੇ ਪੇਚਸ਼ ਦੇ ਬੇਸੀਲੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਬੇਸੀਲੀ ਤੋਂ; ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਦੀ ਅਸਲੀ ਬੇਸੀਲੀ ਝੂਠੀ ਬੇਸੀਲੀ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਰੂਪਾਂਤਰ ਕੋਕੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ, ਐਨੇਰੋਬਜ਼ ਵਿੱਚ, ਪਲੇਗ ਅਤੇ ਟੀਬੀ ਦੇ ਬੇਸੀਲੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਟੋ-ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਆਮ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਲੀ ਹੈ।"

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਸਬੂਤ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹਰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਦਿੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹਾ ਹਰ ਜੀਵ ਜਰਾਸੀਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਖਤਰਨਾਕ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਖਾਨਾ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਟੋ-ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਡੇਵਿਡੋਵਸਕੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: "ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਸਵੈ-ਸੰਕਰਮਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਗਲਾ, ਟੌਨਸਿਲ, ਵਰਮੀਫਾਰਮ ਅਪੈਂਡਿਕਸ, ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ, ਕੰਨਜਕਟਿਵਾ, ਬ੍ਰੌਨਕਸੀਅਲ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰਸਤੇ। ਆਟੋ-ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ: ਨੱਕ ਦੀ ਕੈਟਰਰ, ਫੈਰੀਨਜਾਈਟਿਸ, ਕੋਲਾਈਟਿਸ, ਪੇਚਸ਼, ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ, ਨਮੂਨੀਆ, ਸਿਸਟਾਈਟਸ, ਪਾਈਲਾਈਟਿਸ, ਨੇਫ੍ਰਾਈਟਿਸ, ਕੰਨਜਕਟਿਵਾਇਟਿਸ, ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਪਿਆਰ,

furuncles, carbuncles, ਓਟਿਟਿਸ, cholecystitis, osteomyelitis, ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਂਡੋਮੇਟ੍ਰਾਈਟਿਸ, ਅਤੇ ਹੋਰ. ਐਫਜੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਰਿੰਸਕੀ (1949), ਲਾਲ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਦੇ 15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਲਾਗ ਬਾਹਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, TE Boldyrev (1949) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤਾਂ ਨੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਟਾਈਫਾਈਡ ਦੇ 53 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੇਸ ਅਣਜਾਣ ਮੂਲ ਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਐਂਡਰੋਜਨਸ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਟੋ-ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਤੱਕ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ. ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸਹਿਜ।

"ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਏਟੀਓਲੋਜੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਧਿਅਮ ਦੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ 'ਪਾਥੋਜਨਿਕ' ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਕੋਚ, ਏਹਰਲਿਚ ਅਤੇ ਪਾਸਚਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ। ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਜਰਾਸੀਮ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਜੈਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 'ਪੈਥੋਜਨਿਕ' ਰੋਗਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਧਕ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ।"

ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਰੋਗਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੀਵਾਣੂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਰੋਗਾਣੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਗੇ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਗਲਪਨ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨਾਂ ਵੱਲ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਹੁਣ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। . ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਵਿਚ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੋ ਮਾਸ, ਰੋਟੀ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਬੇਕਾਰ, ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ. ਤਾਂ ਫਿਰ, ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਝਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਕਾਰ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਵੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਰੋਗਾਣੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਨ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਉੱਤਮ ਫਲਾਂ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਣਗੇ। ਇੱਥੇ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, "ਸਰੀਰਕ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ

ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ, "ਜਿਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਡੇਵੀਡੋਵਸਕੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਉਪਚਾਰਕ ਏਜੰਟਾਂ ਵਜੋਂ ਭੂਮਿਕਾ ਅਸਥਾਈ ਅਤੇ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਹੈ। ਲੋਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।
ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗੂੜ੍ਹਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਵੈ-ਸੰਕਰਮਣ ਅਤੇ ਆਟੋ-ਨਸ਼ਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਅਨਿਯਮਿਤ, ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 37.8 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂ. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਪੈਰਿਸ ਲੈ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਘੇ "ਮਾਹਰਾਂ" ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤਾ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ 40- 41 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ। ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ।

ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਗੱਲ ਮੇਰੀ ਧੀ ਨਾਲ ਹੋਈ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ
ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੱਡੀ ਹਿੰਸਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੈਮਬਰਗ ਦੇ ਅੰਸਕਾਰਹੋਹੇ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ (ਕਿੰਡਰਕ੍ਰੈਂਕੇਨਹਾਸ ਅੰਸਕਾਰਹੋਹੇ) ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਵੋਲਫਗੈਂਗ ਟਾਇਲਿੰਗ ਨੇ ਮੇਰੇ ਗਰੀਬ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਣਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਕੱਢਦਾ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਕਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਦਰਜਨਾਂ ਗਰੀਬ ਚੂਹਿਆਂ ਅਤੇ ਖਰਗੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ, ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਗੁਣਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅਸਲ ਜੀਵ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੀ, ਪਰ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਧਾਰਨ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਧਦਾ ਗਿਆ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ 39 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਤੇ 41 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂ. ਅਤੇ ਨੈਫ੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਹੋ ਗਏ। ਆਪਣੇ "ਵਿਗਿਆਨਕ" ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਸਨੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ, ਇਸਦੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੀ "ਆਮ" ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਡਰਾ-ਧਮਕਾ ਦਿੱਤਾ

ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਕੋਰਟੀਸੋਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਾਇਓਪਸੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਜੀਵੇਗੀ।

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਿਰਚਰ-ਬੇਨਰ ਦੀ ਜਰਮਨ ਵਿਚ ਆਇਆ ਸੀ "ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933) ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲਾ ਗ੍ਰੰਥ। ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਜਾਦੂ ਦੀ ਛੜੀ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਲਹਿਰ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 37°-37.5 °C ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਗਿਆ। ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 200m1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਦੋ ਲੀਟਰ ਹੋ ਗਈ। ਇਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਬੇਰਹਿਮ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਚਲੀ ਗਈ, ਜੋ ਮੂਰਖਤਾ ਨਾਲ ਗੂੰਗਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਬਹਾਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਚੀ-ਪੱਕੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਪਾਲਦਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਅੱਜ ਜ਼ਰੂਰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਾਧਨ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ। ਡਾ. ਬਿਰਚਰ ਬੈਨਰ ਦੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਨੇੜਿਓਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਮਬਰਗ ਤੋਂ ਜ਼ਿਊਰਿਖ ਲੈ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ 23 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਸ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਵੈਸੇ, ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਡਾ. ਬਿਰਚਰ ਬੈਨਰ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਚੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਸੀ। ਵੈਸੇ ਵੀ, ਅਸੀਂ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਸਾਲ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ।

ਮੈਂ ਖੁਦ ਆਦਮੀ ਦੀ, ਆਟੋ-ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਜਿੱਤ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਦਾਹਰਣ ਹਾਂ। 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਪੁਰਾਣੀ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ ਤੋਂ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪੀੜਤ ਸੀ ਕਿ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਪਿਛਲੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਹੇਠ ਸੌਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕਦੇ-ਕਦੇ 15 ਜਾਂ 16 ਡਿਗਰੀ ਦੀ ਠੰਢੀ ਸਰਦੀ ਦੀ ਠੰਡ ਵਿੱਚ, ਰੋਗਾਣੂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,

ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵੀ ਖੰਘ ਨਹੀਂ ਆਈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦਾ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਸੰਕੇਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਹਾਦਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਸ ਲੋੜ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨੀਂਦ ਰਹਿਤ ਰਾਤਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ
ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਇਟੋਲੋਜਿਸਟਸ ਨੇ ਆਮ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਕਾਫ਼ੀ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ) ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
ਗੁਣ. ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਝੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪਤਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਾਣੂ ਦੇ ਖਾਲੀ ਪਸਾਰੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਖੱਡਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਿਪਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਉਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ।

ਹਰ ਕੋਈ ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੁੰਜ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ 60-70 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਉਸ ਪੁੰਜ ਦਾ ਕੁਝ ਕਿਲੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜਾਂ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਅੰਗ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ.

ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸੈੱਲ, ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਲਈ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ

ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼। ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੈੱਲ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਚੈਨਲ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਨੁਪਾਤ ਉਦੇਸ਼ਹੀਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾੜ ਕੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ. ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ, ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੈੱਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਸਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕਈ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਗਤੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਾਲਚੀ ਮਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਾਮੂਲੀ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ, ਇੱਕ ਰਾਖਸ਼ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਾਤਕ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਪੰਜੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਅਣਗਿਣਤ ਪੈਥੋਲੋਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਿੱਥੇ ਲੱਖਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸੈੱਲ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਪਸ਼ਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵੱਸਣ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਹੈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੂਰਖ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਲਗਭਗ 400 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨਿਕ ਏਜੰਟਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: "ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰ, ਕਿਰਨਾਂ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜਲਣ, ਸੱਟਾਂ, ਬਰਨ, ਵਾਇਰਸ, ਨਿਕੋਟੀਨ, ਟਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਏਜੰਟ, ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕਾਰਕਾਂ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ, ਕੁਚਲਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਪਰ ਕਿਸ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾ ਦੀ ਇੰਨੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਮਾਂ, ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਦਾ?

ਉਸ ਭਿਆਨਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬੜੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ, ਪਕਾਇਆ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਰਾਖਸ਼ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅੰਤਮ ਤਬਾਹੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅਤਿਅੰਤ ਪਤਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਅਟੱਲ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਜਿਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਗਿਆਨੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਅਟੱਲ ਸਬੂਤ ਫੜਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਵਾਲ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਜ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਰੁਕੇ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਦੇਖਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਰੋਟੀ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜੋ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪਵਿੱਤਰ ਸਮਝਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੀਸਣ ਦੁਆਰਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਪਵਿੱਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। , sifting, kneading ਅਤੇ ਪਕਾਉਣਾ.

ਸਾਇਟੋਲੋਜਿਸਟ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਅਖੌਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਹਨ) ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸੈੱਲ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਰਸਿਨੋਜਨਿਕ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਮ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਦੇ ਸਹੀ ਤੰਤਰ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹਰ ਆਮ ਕਾਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਸ ਫੈਕਟਰੀ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀ. ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅੰਗ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਖਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਕਾਉਡਰਰੀ ਦੇ "ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਜ਼" ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਵਾਂਗਾ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਾਠਕ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਕਿੰਨੇ ਸਾਦੇ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਹਨ।

ਕਾਉਡਰੀ ਲਿਖਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 11): "ਆਪਣੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਫੰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸੰਭਵ ਹੈ। ਫੰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿ ਫੰਕਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।" ਕਾਊਡਰਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੱਚ ਜੋੜਨਾ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ।

ਅਰਥਾਤ, ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਕੱਚੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਗਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਢਾਂਚਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਨਾ ਹੀ ਕਾਰਜ।

ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਆਮ ਵਾਧੇ ਲਈ ਕਾਉਡਰੀ ਰੁਸ਼ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ: "ਆਮ ਮੁੱਢਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਉਦੋਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਤ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾਤਮਕ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ" (ਪੰਨਾ 15)। ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ "ਕਾਰਸੀਨੋਜਨ ਸੈੱਲ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਰਾਸਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।" ਪਰ, "ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਨਿਓਪਲਾਸਮ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਾਇਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਵਾਧੂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ" (ਪੀ. 17)।

ਕੈਂਸਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
"ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਭਿੰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਘਾਤਕ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਗੁਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ, ਵਧੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ" (ਪੰਨਾ 333)।

ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਖੋਹਣਾ, ਅਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਮੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ "ਇੱਕ 'ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਜਾਲ' ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ" (ਪੰਨਾ 39)। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ (ibid.): "ਮਾਲੀਨੈਂਟ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।" ਜੇ "ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦਾ" ਸ਼ਬਦ "ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ" ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਭੇਦ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਕ੍ਰਿਸਟਨਸਨ ਅਤੇ ਹੈਂਡਰਸਨ (1952) ਨੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ

ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ "ਇੱਕ ਬਰਬਾਦ ਜਾਨਵਰ ਵਿੱਚ ਨਿਓਪਲਾਸਟਿਕ ਸੈੱਲ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਗੁਣਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ" (ibid.)। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਬਰਬਾਦ ਹੋਏ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਉਡਰੀ ਲਿਖਦਾ ਹੈ (ਪੀ. 152): "ਘਾਤਕਤਾ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਅਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਗਠਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧ ਰਹੇ ਟਿਊਮਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਨਿਊਕਲੀਓਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਸ਼ੁੱਧ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਆਮ ਗੈਰ-ਵਧ ਰਹੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਬਰਾਬਰ ਟੁੱਟਣ ਦੁਆਰਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।" ਇਕ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਕੈਸਪਰਸਨ (1950) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ: "ਘਾਤਕ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧ ਰਹੇ ਸੈੱਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਗਠਨ ਲਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅੰਤਰ ਮੌਜੂਦ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਘਾਤਕ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲ ਵਿਚ ਐਂਡੋਸੈਲੂਲਰ ਇਨ੍ਹੀਬੀਟਰੀ ਵਿਧੀ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਇਟੋਕੈਮੀਕਲ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ" (ਪੀਪੀ. 10-102)। ਕੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਲ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅੰਗੂਰ ਜਾਂ ਸੇਬ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਨ ਜੋ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਉਡਰੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਸੈੱਲ, ਘਾਤਕ ਅਤੇ ਹੋਰ, ਲਗਭਗ ਅਕਲਪਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਛੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ 10,000 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਤੱਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਕਾਰਬਿਕ ਆਇਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਨਿਊਕਲੀਓਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੱਕ, ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ..ਕਿਸੇ ਜੀਵਿਤ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਜੋ ਕਿ ਸੈੱਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਫੰਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੈੱਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਗਤੀਆਤਮਕ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਲਟੀਪਲ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਣਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੇਰੀਏਬਲ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਪੂਰੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਦ੍ਰਿਸ਼। 4 ਜਾਂ 5 ਕੰਪੋਨੈਂਟ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੇ ਗਣਿਤਿਕ ਫਾਰਮੂਲੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੇਰੀਏਬਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ" (ਪੰਨਾ 151-152) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ। ਫਿਰ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਟੀਕ ਗਣਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਆਦਿ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲ।

ਉਹ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਫ਼ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਾ ਦੇ ਕੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਠਕ ਆਪ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹਾਸੋਹੀਣੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ।

ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਕਠੋਰਤਾ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਡੈਨਮਾਰਕ, ਰੂਸ, ਜਰਮਨੀ ਅਤੇ ਆਸਟਰੀਆ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਭੋਜਨ ਰਾਸ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲਾਗੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਯੁੱਧ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਘੱਟ ਸਨ। ਹਿੰਦਹੇਡੇ (1925) ਦੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਓਵਰਫੀਡਿੰਗ ਨੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ।

ਕਾਉਡਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ: "ਮੈਕੇ (1947) ਦੁਆਰਾ ਮੋਰੇਸਚੀ (1909) ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੋਰੇਸਚੀ ਦੁਆਰਾ ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰਕੋਮਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਸਨ। ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਖੁਰਾਕਾਂ 'ਤੇ ਚੂਹੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੀਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਆਏ ਗਏ ਚੂਹਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ।

"ਮੈਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਕਮਾਲ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ
ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਘਟਾ ਕੇ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨਾਕਾਫ਼ੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ

700 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ 900 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਤੱਕ ਵਧਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚੂਹੇ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ ਲਗਭਗ 600 ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਚੂਹੇ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਲ 1,400 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣੇ" (ਪੰਨੇ 394-395)। ਦੁਬਾਰਾ, ਮੈਕਕੇ, ਸਪਰਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬਾਰਨਸ (1943) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ "ਟਿਊਮਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਹਨਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਸੀ ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁੱਕ ਗਏ ਸਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ" (ਪੰਨਾ 396)। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੀਮਤ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਹੋਰ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ "ਆਮ" ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਖੁਆਏ ਗਏ 198 ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ ਦੇ 150 ਕੇਸ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ, ਜਦੋਂ ਕਿ 200 ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 38 ਟਿਊਮਰ ਹਨ - ਜਾਨਵਰ ਅਖੌਤੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਂਝੇ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਬੇਰਹਿਮ ਕਤਲੇਆਮ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਜੀਵਨ ਬੀਮੇ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। 1913 ਵਿੱਚ, ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਲਾਈਫ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਚੁਰੀਅਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ 20-62 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦੀਆਂ ਗਈਆਂ 774,672 ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ। ਫਿਰ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ 30-44 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਰ 37 ਤੋਂ ਵੱਧ, ਮਿਆਰੀ ਭਾਰ 32 ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ 24 ਲਈ, 100,000 ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਗਣਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। 45 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਲਈ,

ਅਨੁਸਾਰੀ ਦਰਾਂ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 156, 144 ਅਤੇ 120 ਸਨ।
ਯੂਨੀਅਨ ਸੈਂਟਰਲ ਲਾਈਫ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 1932 ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਮੌਤ ਦਰਾਂ ਸਨ, 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ, 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਭਾਰ ਤੱਕ: 143, 138, 121, 111, 114 ਅਤੇ 95, 111 ਦਾ ਅੰਕੜਾ "ਆਮ" ਭਾਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜੇ ਵੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਨ ਲਾਈਫ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ (1951) ਦੇ ਅੰਕੜਾ ਬੁਲੇਟਿਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ-ਰੇਨਲ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ

ਸਟੈਂਡਰਡ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਉਪਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ ਹਨ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 1900 ਅਤੇ 1950 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਮੌਤ ਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੀ। 50 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਪ੍ਰਤੀ 100,000 ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ 64 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 139.6 ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ 244 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 478.1 ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, 1950 ਵਿੱਚ 100,000 ਆਬਾਦੀ ਪ੍ਰਤੀ 803.9 ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦਸ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ 617.7 ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ। ਸਾਲ 1964 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਨਵੀਨਤਮ ਅੰਕੜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਹੁਣ 151.3 ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ 508.6 ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੁੱਲ 939.7 ਵਿੱਚੋਂ 659.9 ਦਾ ਸੰਯੁਕਤ ਅੰਕੜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ ਦਵਾਈ ਦੀ "ਪ੍ਰਗਤੀ" ਦੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਨਤੀਜੇ; ਡਾਕਟਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਦਾ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਤੀਜਾ; ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ "ਸੁਧੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁੱਧੀਕਰਨ" ਦੇ ਅਟੱਲ ਉਤਪਾਦ। ਜੇਕਰ ਮੌਜੂਦਾ "ਪ੍ਰਗਤੀ" ਹੋਰ 50 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 1964 ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੁੱਲ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ 1.4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ "ਲੱਛਣ, ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਗਲਤ-ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ" ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਨ। ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਬਿਰਧਤਾ ਇੱਕ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਭਿਅਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ! ਹਾਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਇੱਕ ਉੱਨਤ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਮਰ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਣਜਾਣ ਹੈ। ਬੰਦੀ ਬਾਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। "ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਮੂਹ ਜਿਸ ਲਈ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੇ ਹਨ," ਕਾਉਡਰੀ (ਪੀ.

196)। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੱਥ ਨਹੀ ਹਨ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਾਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਆਬਾਦੀ ਦੋਵਾਂ ਪੱਖੋਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਗਿਆਨੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਪੂਰੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋਵੇ। "ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ" (ਪੀ. 220)।

ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।
ਕਾਉਡਰੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ: "ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੱਥ ਉਭਰਨਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਘੱਟ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਸ਼ੁੱਧ ਭੋਜਨ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਲਵਰਸਟੋਨ, ਸੋਲੋਮਨ ਅਤੇ ਟੈਨੇਨਬੌਮ (1952) ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਪੂਰੀਨਾ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਚੋਅ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਰ ਡੀਬੀਏ ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈਪਾਟੋਮਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਰਧ ਸ਼ੁੱਧ ਤੱਤਾਂ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੇਸੀਨ, ਮੱਕੀ ਦਾ ਸਟਾਰਚ, ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਡ ਕਪਾਹ ਦਾ ਤੇਲ, ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਏ. ਲੂਣ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, C3H ਨਰ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਰਧ ਸ਼ੁੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੇ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈਪੇਟੋਮਾਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ। ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਅੰਤਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ। ਲੇਖਕ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟਿਊਮਰ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ" (ਪੀਪੀ. 403-404)।

"ਏਂਗਲ ਅਤੇ ਕੋਪਲੈਂਡ (1952) ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਲੇ AES ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੈਗ ਡਾਵਲੇ ਚੂਹਿਆਂ ਨੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨਾਂ (ਸਟਾਕ ਖੁਰਾਕਾਂ) ਨੂੰ ਖੁਆਏ ਗਏ ਅਰਧ-ਸ਼ੁੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲੋਂ, ਕਾਰਸਿਨੋਜਨ, 2- ਐਸੀਟੈਲਾਮਿਨੋਫਲੋਰੀਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਘੱਟ ਥਣਧਾਰੀ ਟਿਊਮਰ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ। ਅੰਤਰ ਕਾਫ਼ੀ ਸੀ" (ਪੰਨਾ 404)).

ਪਾਠਕ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ: ਉੱਚ-ਸ਼ੁੱਧ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਸੀਨ, ਸਟਾਰਚ, ਕਪਾਹ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਤੇਲ, ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਲੂਣ। ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ "ਆਮ ਖੁਰਾਕ" ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੈਂਸਰ ਮੁਕਤ ਚੂਹੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੰਜਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗਰੀਬ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਨਾਲ "ਨਾਜ਼ੁਕ" ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਆਮ ਖੁਰਾਕ" ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ "ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਨਸਲਾਂ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਹ "ਚੂਹਿਆਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤਣਾਅ" ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਕੁਝ ਤਣਾਅ "ਅਣਜਾਣ ਕਾਰਨਾਂ" ਦੇ "ਸਪੱਸ਼ਟ" ਟਿਊਮਰ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਆਓ ਹੁਣ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਕੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕੋਈ ਉਪਯੋਗੀ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ਉਪਰੋਕਤ ਸਬੂਤ ਦੇ ਸਿੱਟੇ. ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿੱਚ ਹੈ. ਦਰਅਸਲ, ਕਾਉਡਰਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਪਾਠਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਇੰਨਾ ਮੂਰਖ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਫਿੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ। ਮਨੁੱਖ, ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਇੱਕ ਸਰਵਭੋਸ਼ੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦਾ ਆਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ; ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਮੂਲ ਦੇ ਇੱਕਸਾਰ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ" (ਪੀ. 220)। ਪਾਠਕ ਆਪ ਹੀ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਲੈਣ ਕਿ ਲੇਖਕ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਵਿੱਚ ਹੈ।

"ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਦੇ ਇਕਾਂਤ, ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਨੇੜਿਓਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਤੀ ਨਕਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚਿਤ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?" ਕਾਉਡਰੀ (ਪੰਨਾ 350) ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ, ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅੰਗ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸੈੱਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੂਹੇ ਪਿੰਜਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਨਾਹ ਵਾਲੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਕਮਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਭੌਤਿਕ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ" (ਪੀਪੀ. 349-350)। ਕਾਊਡਰਰੀ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇਸ ਤੱਥ ਵੱਲ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਭੌਤਿਕ, ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨ ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸਨੇ ਖੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਰੀਬ ਚੂਹਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਪਿੰਜਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਨਾਹ ਦੇਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਜਨਨ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਰੋਕ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਸੀਨ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਟਾਰਚ, ਕਪਾਹ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਲੂਣ.

ਹੋਰ ਕਿਤੇ, Cowdry (a) ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਅਤੇ (b) ਖੁਰਾਕ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੁਆਰਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸੋਧਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਡੇਟਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਾਰਣੀਆਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਫਿਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ: "ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ... ਇਹਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਾਟ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਪਦਾਰਥ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਿਸ਼ੂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਓਪਲਾਸਟਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ" (ਪੰਨਾ 401)। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਜਾਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਸੰਚਾਲਨ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਜਾਂ ਅਸੰਗਤਤਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਉਡਰੀ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਰੋਕੂ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਉਲਝਾਉਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗ੍ਰੀਨਸਟਾਈਨ (1947) ਨੇ ਸਹੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ," ਕਾਉਡਰੀ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਜਾਨਵਰ ਜੋ ਅਜਿਹੀ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਦੀ ਦੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਤੱਕ, ਕਾਰਸੀਨੋਜਨੇਸਿਸ ਵਿੱਚ ਲੇਟੈਂਸੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ" (ਪੀ. 401)।

ਫਿਰ ਵੀ, "ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਵਕ ਟਿਊਮਰਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ" (ਪੰਨਾ 429)।

"ਉਪਲਬਧ ਡੇਟਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਿਊਮਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ। ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਖੁਰਾਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਅ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਸਬੂਤ ਹਨ" (ਪੰਨਾ 402)। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਉਡਰਰੀ ਟਿਊਮਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ; ਉਹ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਅ ਲੱਭਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਮਨਘੜਤ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨੀ ਆਖਰਕਾਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸਮਝਣਗੇ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਲਗਭਗ 400 "ਕਾਰਸੀਨੋਜਨਿਕ ਏਜੰਟ" ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਕਾਉਡਰੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਅਸਲ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨ, ਜਾਂ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ, ਖੋਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ" (ਪੰਨਾ 390)।

ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ "ਆਮ" (ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ) ਖੁਰਾਕ ਨੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ 80 ਕੈਂਸਰ ਮੁਕਤ ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੇਸ ਵਿੱਚ 198 ਵਿੱਚੋਂ 150 ਵਿੱਚ. ਉਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਅੰਸ਼ਕ ਪਾਬੰਦੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ 150 ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ 38 ਕਰ ਦਿੱਤਾ; ਇਸ ਦੇ ਰਾਸ਼ਨਿੰਗ ਨੇ ਪੂਰੀ ਕੌਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਊਡਰਰੀ ਹੁਣ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮੰਨੇਗਾ ਅਤੇ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਿਅਰਥ ਜਾਂਚਾਂ 'ਤੇ ਉਸਦਾ ਸਮਾਂ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕਾਰਸਿਨੋਜਨਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਾਰਨ, ਨੁਕਸਦਾਰ ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ "ਸੋਧਣ ਵਾਲਾ" ਕਾਰਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਦਲੀਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜੇ ਵੀ ਘਾਤਕ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਲਿਖਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 43):

"ਇਹ ਲਗਭਗ ਇਹ ਕਹੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਅਰਸਤੂ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਡਾਰਵਿਨ, ਜੇ ਉਹ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਨ, ਸਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਾਤਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅੰਨ੍ਹੇ ਕਿਉਂ ਰਹੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਾਂ।'' ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਥੇ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਰਸਤੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਡਾਰਵਿਨ ਦੀ। ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਇਸਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵੱਲ ਸੇਧਤ ਕਰਨ ਲਈ

ਤਾਰੇ, ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਰੁੱਖ ਅਤੇ ਫੁੱਲ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਰਹੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਕਿੰਨੀ ਸਹੀ ਨਿਯਮਤਤਾ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨੀ ਉਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਵਿਗਿਆਨੀ ਉਸ ਜੀਵਤ, ਉਸ ਚਲਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਲੂਣ ਨਾਲ. ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਜੇ ਵੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਥਾਨ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ.

ਕਾਉਡਰੀ 'ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਾਤਕ ਟਿਊਮਰਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗਾਇਬ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 545):

"1. ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੈਂਸਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਵੱਡੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਛਾਤੀ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੰਖਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"2. ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਾਈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਘਾਤਕ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਮਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

"3. ਘਾਤਕ ਟਿਊਮਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਅਸਪਸ਼ਟ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।

"4. ਦੇ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਰਿਕਾਰਡ 'ਤੇ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ neuroblastomas. ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਣਜਾਣ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਾਤਕ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ।

"5. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਰੀਗਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੇਸ ਹਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਘਾਤਕ ਸੈੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ."

ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਣਸੁਖਾਵੀਂ ਅਤੇ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟਿਊਮਰਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਚਾਲਤ ਰੀਗਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ. ਟਿਊਮਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਡੀਜਨਰੇਟਿਡ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੁੱਖਾ ਮਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਆਮ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਰਧ-ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਗਾਇਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਹਨ

ਸਰਾਸਰ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ, ਅਸਲੀ ਮਨੁੱਖ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਪੈਸਾ ਵਿਅਰਥ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਥਨ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸੱਚਾਈ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਬੂਤ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਕੱਚੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਸੇਵਨ ਉਸੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗਲਤ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੂਰਕਾਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਸੀ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੰਗ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟਦੀ ਗਈ।

ਸਾਡੀ ਧੀ ਅਨਾਹਿਤ ਨੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਏ। ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਕੱਚੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਅਤੇ, ਇਸਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਕੋਈ ਪਰੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਖਰੋਟ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ.

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਲੇਟਫੁਲਾਂ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਪਣੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਹਰਬੀਵੋਰਸ ਜਾਨਵਰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘਾਹ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਾਹ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਮ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਮਲ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਦੇ ਅਚਨਚੇਤ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੌਹੀਨ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਸ਼ੌਕੀਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਖਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਭਰਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਾਰੇ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਸਾਰੇ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਆ ਸੀ।

ਕੀ ਤਸਵੀਰ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਅਚਾਨਕ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲਵੇ? ਜੇਕਰ ਫਲਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਮੌਜੂਦਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਭਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਵਾਧੂ ਬਚੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਖੰਡ, ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਕੋਕੋ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਤੰਬਾਕੂ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਅੱਜ ਖਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ਹੁਣ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਿਗੜਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਪੂਰਕ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ,
ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬਲ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਰਜੀਵੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੈ।

2. ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਤਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਚਾਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਦੋ ਸਰੀਰਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਪਤਲੇਪਨ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ), ਭੋਜਨ ਦਾ ਬੇਲੋੜਾ ਹਿੱਸਾ, ਜੋ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕਿ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸਮਾਈ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਬਸ ਸੜ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ ਸੇਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਨੁਪਾਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ, ਸੁਚਾਰੂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈੱਲ ਥੋੜਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਦਿਨ ਦੀ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਟੌਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਾਲਚ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਕੀਤੀਆਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਡਿਗਰੀ ਲਈ ਪੇਟੂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦੀ ਲਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ. ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਨਸੌਮਨੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਂ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਲਦੀ ਜਾਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਵਜੇ ਤੱਕ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਠ-ਨੌਂ ਵਜੇ ਉੱਠ ਕੇ ਭਾਰੀ ਸਿਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਇਨਸੌਮਨੀਆ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਈ, ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਕਦੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹਾਂ. ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਉਹ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ, ਅਨਾਹਿਤ ਨੇ ਕਦੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਗਿਆ।

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਲੂਣ ਝੂਠੇ, ਮਰੇ ਹੋਏ, ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਟੁੱਟੀਆਂ ਇਮਾਰਤੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਬਾਲਣ ਹਨ; ਅਜਿਹੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਬੇਕਾਰ ਸੈੱਲ ਆਮ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਬੋਝ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਣ ਤੋਂ ਜੋ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ (ਮੋਟਿਵ ਊਰਜਾ) ਬੇਲੋੜੀ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀਆਂ ਮੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਦਿਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਦਰ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣੀ ਦਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਹ

ਬਾਕੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪੂਰੀ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸੌਮਨੀਆ ਇਸਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਲਤ ਸਲਾਹ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਬਪੱਖੀ ਪਾਬੰਦੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਖਜੂਰ, ਅੰਜੀਰ, ਕੇਲੇ ਵਰਗੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਉਹ ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਗਾੜਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ, ਝੂਠਾ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਬਾਲਣ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਨਾਲ ਆਮ ਸੈੱਲ ਕੁਝ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਝੂਠਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਆਦਮੀ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ. ਇਸ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਉਡਰੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ, ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ" (op. cit. p. 398)। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣਾ ਬਾਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪਰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਫ਼ੀ ਸਧਾਰਨ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ. ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਸੋਚ-ਰਹਿਤ ਸੀਮਾ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਦੋ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ, ਘਟੀਆ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੀਮਤ ਖਪਤ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਗਠਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਸੇਵਨ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਦੀ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਅਜਿਹੇ ਘਿਨਾਉਣੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਏ ਕੁਝ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਧਾਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਜੀਵ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਅੰਸ਼ਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੋ ਲੋਕ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ,

ਆਰਟੀਰੀਓਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਕੁਝ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਘੱਟ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਥਿਤ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਗਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇਹੀ ਗੱਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹਲਕੇ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਲ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਣਗੇ, ਅਜਿਹੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਾਅ ਬੇਲੋੜੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਮਾਸੂਮ ਬੱਚੇ ਖਤਰਨਾਕ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
ਮੌਜੂਦਗੀ, ਅੰਸ਼ਕ ਖੁਰਾਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਇਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ 10-15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਸਮਝਦਾਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਰਾਖਸ਼ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਦਾਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੌਟੀ ਕੰਕਰੀਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਮਾਸ ਖਾਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹਥੌੜੇ ਦੇ ਝਟਕੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਕੱਚੇ ਖਾਣ 'ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਖਾਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਹਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟਦੇ। ਉਹ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ
ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਅੱਧ-ਮੁਰਦਾ, ਪਰ ਉਮੀਦ ਹੈ. ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਉਹ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਅਤੇ ਗੁਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।
ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਸਤਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਜਨਾਂ ਕਿਲੋ ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਝੂਠੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਰ ਯਕੀਨਨ, ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਮੰਗੇ ਗਏ ਆਮ ਮਿਆਰ ਤੱਕ ਵਧਾਏਗਾ।

ਮਾਸ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਕਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਆਦਮੀ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ 40-50 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਰੋਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਇੱਕ ਵਾਲ ਵੀ ਮੋੜੇ ਬਿਨਾਂ ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ; ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬੇਕਾਰ ਮਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਦਾਣਾ ਵੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਕੇ ਉਹ ਝੂਠੇ ਆਦਮੀ, ਉਸਦੇ ਪਛਤਾਵੇ ਰਹਿਤ ਦੁਸ਼ਮਣ, ਉਸਦੇ ਬੇਰਹਿਮ ਜਲਾਦ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਦਾ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਭੁੱਖਾ ਸਰੀਰ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਭਰੇ ਪੇਟ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਬੀਮਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚੋਂ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਪੇਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਲੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ, ਇਹ ਇੰਨਾ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਉਥੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਨੇ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਤੁਰੰਤ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ; ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਪਚਿਆ ਜਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੀਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਕੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਗੈਸਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਮ ਰਸਤੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਝੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਸ ਘਿਣਾਉਣੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਆਮ ਸਮਝਦਾ ਸੀ।

ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੈ ਗਲਤ ਵਿਗਿਆਨ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਅਨਿੱਖੜਵੇਂ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੁਆਰਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਤਾਂ ਹੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਲੂਣ, ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਉਸ ਅਖੰਡਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਅਰਥ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੇ ਵਿਘਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ.

ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਭਿਆਨਕ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣ ਵਾਲੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸੰਤੁਲਨ, ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ, ਨਕਲੀ ਤਿਆਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸੰਵੇਦਨਹੀਣ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੇ ਤਤਕਾਲੀ ਨਤੀਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਤੁਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਪਰਤਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਸਮਝ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਉਸ "ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ" ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੇ ਅੰਤਮ ਉਤਪਾਦ, ਦੀ ਮਾਸਟਰਪੀਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਖੋਜ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ, ਉਹ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਚਨਾਵਾਂ ਕਣਕ, ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਸੇਬ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨਕਲੀ ਪਦਾਰਥ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ. ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਓਨਾ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦਾ।

ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਫਿਰ ਵੀ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਵਿਧਾਨ, ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਪੂਰਣ ਬਣਤਰ ਕਾਰਨ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਕਿ ਪੁਰਸ਼ 150-180 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ ਜਾਨਵਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਡੰਡਿਆਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਕੋਲ, ਇਸ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਵਿੱਚ, ਉੱਚਤਮ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ, ਉਹਨਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਡੰਡਿਆਂ, ਤਣਿਆਂ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਭਟਕ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਗਲਤ ਕੁਆਰਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਕਲੀ ਤਿਆਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਕਿ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਪਤਨ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਿਆ ਜਾਂ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਜ, ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਹੈ, ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਉਤਪਾਦਨ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲਣਾ ਹੈ। ਮੇਰੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਦੀ ਵੈਧਤਾ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ? ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਉਸ ਉਦੇਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਗ ਮੁਕਤ. ਜੇ ਉਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗਣਨਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਣਨਾਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਖਾੜੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਸੰਨਿਆਸ ਲੈ ਲਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੇਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਰੱਖੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੋਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ "ਇਲਾਜ" ਨੂੰ ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਦੂ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੂਝਵਾਨ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦੇਣਗੇ। ਜਿਸ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਰ ਦੀ ਚੰਗਿਆੜੀ ਬਚੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹੱਥ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖਦਿਆਂ ਕੰਬ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸੁਣਦਿਆਂ ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਕੰਬ ਜਾਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬੇਕਸੂਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਲਿਖਤ ਪਸੰਦ ਨਾ ਆਵੇ। ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਾਏ, ਮੇਰੇ ਸਮੀਕਰਨ ਵਧੇਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਾਰਿਆ), ਵਧੇਰੇ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਾਲਾ (ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ), ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ (ਪਖੰਡੀ), ਵਧੇਰੇ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਬੇਈਮਾਨ), ਵਧੇਰੇ ਨਿਮਰ (ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ) ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ (ਹਾਰਨ ਵਾਲਾ)). ਪਰ ਮੈਂ ਨਿਰਣਾਇਕ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਦਲੇਰ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਾਂਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਮੇਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮਿਲ ਜਾਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੈਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਚਿਕਨ ਸੂਪ, ਦੀ ਯੋਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅੰਡਾ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਿਕ ਕੰਮ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਿੰਦਣਯੋਗ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਨਾ ਹੀ

ਕੀ ਮੈਂ ਸੱਚ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪਾਪ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਦੂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦੀ ਦਹਿਲੀਜ਼ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਲੀਜ਼, ਉਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ "ਕੋੜੇ ਦੀਆਂ ਬਾਰਸ਼ਾਂ" ਦੁਆਰਾ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਕੇ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡੀਜਨਰੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਕਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਿਰਚਰ-ਬੇਨਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਜਾਦੂ-ਟੂਣਾ, ਧੋਖਾ ਅਤੇ ਮੱਕੜਜਾਲ ਮੰਨਿਆ ਹੈ।

ਯਕੀਨਨ ਮੈਂ ਬੇਈਮਾਨੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਜਦੋਂ, ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿੱਜੀ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਸਾਧਨ, ਮੈਂ ਮਿਹਨਤੀ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ, ਮੇਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਇਟੋਲੋਜਿਸਟ ਪਾਗਲਪਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਰਬਾਦੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੁਆਚੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਅਰਥ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਜਨਤਕ ਪੈਸਾ.

ਆਉ ਅਸੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬਹਾਨੇ, ਉਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਕੰਪੋਟਸ ਅਤੇ "ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ" ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਲੇਰੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਟੋ-ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਆਟੋ-ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਕੁਇਨਾਈਨ ਦੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ, ਫਿਰ ਵੀ, ਅਣਗਿਣਤ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ "ਖੁਰਾਕ" ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਆਖਰੀ ਭੰਡਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅਜਿਹਾ ਡਾਕਟਰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘਿਨਾਉਣੇ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਹੁਣ, ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਹੀ ਅਪਰਾਧ ਨਾ ਦੁਹਰਾਵੇ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਘਿਨਾਉਣੇ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਸ਼ੇ ਕਿ

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ 14 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਸਨ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਫੌਜ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ.

ਸਥਿਤੀ ਅੱਜ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਹੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ
ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਵਲ, ਮੀਟ, ਅੰਡੇ, ਰੋਟੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਅਤੇ ਧਮਕੀਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੀਰੇ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਖਾਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੇਲੇ "ਅਪਚਿਆ" ਹੋਣ ਲਈ, ਚੈਰੀ ਅਤੇ ਅੰਗੂਰ "ਦਸਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ" ਲਈ, ਅਤੇ "ਬੁਖਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ" ਲਈ ਤੂਤ ਅਤੇ ਖਰਬੂਜੇ। ਮੈਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਦੁਖਦਾਈ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕਿੰਨੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ. ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੁੰਗਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸੰਪੰਨ ਸਰੀਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਵਾਂਗ ਜੀਉਂਦਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।
ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਟੀਕ ਗਣਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਤ ਕਣਕ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੁਆਹ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ: ਮਰੇ ਹੋਏ ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਖੰਡ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਆਹ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਮਝ ਕੇ, ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੀ ਕਣਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਸੁਗੰਧਿਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਸਮੀ ਸੁਆਹ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਹਨ। ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜੇ ਗਏ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਸਲੈਟਸ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ, ਬੇਜਾਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ।

ਜਿਉਂ ਹੀ ਜੀਵਤ ਸਬਜ਼ੀ ਸੈੱਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੋਸ਼ਣ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਰੋਟੀ, ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸਮਾਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਰਹਿਮ ਅਤੇ ਅਣਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਕਲੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਮੂਲ ਗਲਤੀ ਇਸਦੀ ਨਿੰਦਣਯੋਗ ਛੋਟੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਾਉਡਰੀ ਵਰਗੇ ਉੱਘੇ ਸਾਇਟੋਲੋਜਿਸਟ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ

ਕਣਕ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਫਲ ਵਰਗੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਣ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ "ਸਥਾਨਕ ਮੂਲ ਦੀ ਇੱਕਸਾਰ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ" ਹੋਣ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਉਹ ਸੁਆਹ ਦੇ ਰੰਗਦਾਰ ਢੇਰਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ "ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਿਸਮ" (op. cit. p. 220), ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਰਸਤੂ ਦੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸਲੀ ਅੰਤਰ.

ਮੌਜੂਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਤਰਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ 'ਤੇ ਅੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਸੂਝਵਾਨ ਮਨੁੱਖ ਨਿਖੇਧੀ ਕਰੇਗਾ।

ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੋ ਰਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਥਾਹ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਣੇ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਕਣਕ ਨਾਲੋਂ ਉੱਤਮ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਕਲੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਨਾਲੋਂ ਤਰਜੀਹੀ, ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹੀ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਗਈ; ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਵਧ ਗਈ, ਹਰ ਘਰ ਹਸਪਤਾਲ ਬਣ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਕਟਰ ਬਣ ਗਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਖੁਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਹਰ: ਖੋਜ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ। ਸਾਧਾਰਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੰਜਨੀਅਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਨਹੀ ਸੌਂਪਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਯਕੀਨਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮੁਢਲੇ ਸਕ੍ਰੈਪਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਗਿਆਨ, ਮਨਘੜਤ ਕਲਪਨਾ, ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਸਿਧਾਂਤ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ, ਤਸੀਹੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨਮੋਹਕ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ। ਆਓ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਕੋਸ਼ ਸਹੀ ਹਨ। ਫਿਰ; ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਮਰੀਜ਼ ਸੌ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੌ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਨੁਸਖੇ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ. ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋਸ਼ੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਸੱਚਾਈਆਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਝੰਜੋੜ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਅੱਜ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੀ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਸੀ?

ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਬਾਹੀ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ।

ਪਰ ਅੱਜ, ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਸ਼ੈਤਾਨਾਂ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਨਰਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ੈਤਾਨ, ਸੁੰਦਰ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਦੇ ਮਖੌਟੇ ਪਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਗਏ ਹਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ 'ਤੇ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ, ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਸੋਫੇ ਲਗਾਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਬੇਵਕੂਫੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ 'ਤੇ ਹੱਸਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵਸਾਇਆ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦਾ “ਸਭਿਆਚਾਰੀ” ਮਨੁੱਖ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੀ ਮੂਰਤੀ-ਪੂਜਾ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੂਰਤੀ-ਪੂਜਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੈੜਾ ਮੂਰਤੀ-ਪੂਜਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਆਦਮੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤੀਆਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਸਨ; ਅੱਜ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਦਾ "ਸੱਭਿਅਕ" ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਬਰਬਰਤਾ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਨਾਜ਼ੁਕ" ਅਤੇ "ਕੋਮਲ ਦਿਲ" ਔਰਤ, ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਲੇਲੇ ਦੇ ਖੂਨੀ ਦਿਲ, ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਗਰੀਬ ਪ੍ਰਾਣੀ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ, ਮੁਰਗੀ ਜਾਂ ਲੇਲੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਢਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਰਾਬਰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨਾਲ ਚਾਕੂ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੀ ਅਤੇ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਝਿਜਕ ਦੇ, ਲੇਲੇ ਦੇ ਦਿਲ ਨਾਲ, ਉਹ ਕੱਟ ਦਿੰਦੀ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਲ, ਪਕਾਉ ਅਤੇ ਖਾਓ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਇੰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਇਕ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਕਸਾਈ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿਚ ਗਊਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਟਕਦੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਭੇਡ.

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਸਭਿਅਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੈ

ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮਨੁੱਖ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਅਸਲ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਥਾਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜੋ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਤਲੇਆਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜੋ ਦੁਸ਼ਟ ਨੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿਟਲਰ, ਲੈਨਿਨ, ਸਟਾਲਿਨ ਅਤੇ ਆਦਿ ਜਾਂ ਅਬਦੁਲ ਹਾਮਿਦ ਅਤੇ ਤਲਾਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਵਰਗੇ ਬੇਰਹਿਮ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਰਮੇਨੀਆ ਦੀ ਅੱਧੀ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਕਤਲੇਆਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭਜਾ ਦਿੱਤਾ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਵਤਨ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੇਤੀ ਸੰਦਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟਦੇ ਅਤੇ ਲੁੱਟਦੇ ਸਨ।

ਬਗੀਚਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਾੜਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਬੇਸ਼ਰਮੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ "ਸਭਿਆਚਾਰੀ" ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੇਸ਼ਰਮੀ ਨਾਲ ਪਰੇਡ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੱਕੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧੇ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਅਨਾਜ ਦੀ ਵੱਡੀ ਘਾਟ ਹੈ।

ਇਸ ਅਜੀਬ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਾਰਨ ਹਨ: ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਦੇ ਆਖਰੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ. ਫਿਰ, ਨਕਲੀ ਖਾਦ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਪਜ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਝੂਠਾ ਆਦਮੀ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਮੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ.

ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਸਲੀ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਮੀਟ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰ 'ਤੇ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਗਭਗ ਇਕਦਮ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਹਰ ਜੋੜ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਧਰਤੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੇ.

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਤਰੱਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੇਕਰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਜਾਰੀ ਰਹੀ।

ਇਹ ਦਾਅਵੇ ਤੱਥ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਕਲਪਨਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਬਸ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਤ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਕਣਕ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਜੀਵਤ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਣਕ ਅਤੇ ਸਾੜੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ ਵਿਚਲੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜੀਵ ਵਿਚਲੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ਹੁਣ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਕਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ
ਪੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਪੁਸਤਕ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਮ
ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿਮਾਹੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੀ ਅਸਪਸ਼ਟ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ
ਹੈ। ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਨਾਵਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ
ਇੱਕ ਖੰਡ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ
ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹਰ ਵਾਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤੋਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ
ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਇਹ ਇੱਕ ਗਲਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਉਹ ਹਾਕਮ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੁਟੀਨ ਸਵਾਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ
ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ
"ਮਾਹਿਰਾਂ" ਕੋਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ
ਸਾਰੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹਨ. ਅੱਜ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਫੌਰੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ
ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਮ ਰਾਹ ਵੱਲ ਪਰਤਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ। ਅੱਜ ਹਰ
ਸੂਝਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ, ਘਟੀਆ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ, ਜੀਵਤ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਬੇਜਾਨ
ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ।

ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਰਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ
ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਰਾਜ ਕਰਨਾ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਆਮ ਸਮਝ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ
ਅਣਹੋਂਦ। ਕੋਈ ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ "ਕਾਰਨ" ਸਿਰਫ਼ ਬਹਾਨੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੋ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ
ਉੱਨਤ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ
ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ
ਅਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾੜ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਇਆ
ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਆਦਮੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਕਦਰ
ਕਰਦਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਝਿਜਕ ਦੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ "ਪ੍ਰਯੋਗ" ਕਰਨਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਆਗੂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਅਤੇ ਵਡਮੁੱਲੀ ਸੇਵਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ, ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਪਦਾਰਥ, ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਨਾ ਸਿਰਫ ਫਜ਼ੂਲ ਦੀ ਵਿਗਾੜ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਕੱਚੇ-ਪੱਕੇ ਖਾਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਤਜਰਬਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਥਨਾਂ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ.

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ
ਕੱਚੇ ਖਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੱਕੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਨਾ ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਿਗਿਆਨੀ; ਉਹ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਆਦਮੀ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਨਿਰਣੇ ਨਾਲ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੰਡਣਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਿਤਾਬ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਫਸੋਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ "ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ" ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਿਰਾਲੇ ਹਿੱਤਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ।

ਮੈਂ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਾਂ, ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਦਿਆਲੂ ਦਾਨੀ ਸੱਜਣਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਆਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸੰਭਵ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹ ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀਹ, ਪੰਜਾਹ ਜਾਂ ਸੌ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚ ਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦੇ ਕੇ। ਹਰ ਕਿਤਾਬ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ 15 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਦੋ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ ਜਿੰਦਾ ਹੋਣਗੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜੇਕਰ 10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਖੁਦ ਹੁਣ ਜੀਉਂਦਾ ਨਾ ਹੁੰਦਾ।
ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਹੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ.

ਅੱਜ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਆਟਾ, ਖੰਡ, ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੀਟ ਵੰਡਣ ਲਈ ਭਾਰੀ ਰਕਮਾਂ ਖਰਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ, ਉਹ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਵਿੱਤਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਦਕਿਸਮਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ-ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋਣਾ ਸਿਖਾਉਣ।

ਸਾਰੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕਾਲਾ ਚਿੱਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ ਕਾਲਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਧਰਤੀ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਤਾਰੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਪਾਗਲ ਆਦਮੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਥਿਰ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਸੀ।

ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅੱਜ ਵੀ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਜ਼ਾਹਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੀਰਾ ਉਸ ਨੂੰ "ਨੁਕਸਾਨ" ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੁੱਗਣੀ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਪੇਟ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ "ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ" ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਰੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਹੈ; ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਖੀਰਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਅੱਜ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ "ਪੌਸ਼ਟਿਕ" ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪਲੇਟਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਦਾਣਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਭਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ, ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਖੋਜ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਗਿਆਨਕ ਗਣਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੇਧਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਣਨਾਵਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੂਠੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹਨ।

ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜ਼ਹਿਰ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਡਰੱਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਅਸਚਰਜ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਖੋਜ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਡਰੱਗ ਥੈਰੇਪੀ ਇਸ ਪਕਾਏ-ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਯੁੱਗ ਦਾ ਜਾਦੂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਆਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਭੁੱਖਮਰੀ, ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ, ਪਕਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ; ਕੋਈ ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ (ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ) ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਾਧਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ

ਕਿਸੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਚਾਰਕ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਉਹੀ ਗਲਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਪਚਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਕ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਉਹ ਕਾਰਕ ਹਨ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਲਤ ਨਾਮ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ।

ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਭਿਅਤਾ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਭਿਅਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਹੈ। ਅਸਲ ਸਭਿਅਤਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਿੱਤ, ਅਤੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ 80 ਫੀਸਦੀ ਸ਼ੁੱਧ, ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ 'ਤੇ ਸਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਤਬਾਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸਵਾਰਥ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੌਮਾਂ ਦੇ ਹਾਕਮ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਦੇ ਬੀਜ ਬੀਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਕਤਲੇਆਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਵੀ ਦਇਆ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਦਾ ਬੇਈਮਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਲੁੱਟਦੇ ਹਨ।

ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਪਛੜੇਪਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਬੂਤ ਹੈ
ਅੱਜ ਦੇ "ਸਭਿਅਕ" ਆਦਮੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਉਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਬੇਸਮਝ ਖੋਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮੈਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਟੱਲ ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਅੱਜ, ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ, ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਠੋਸ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇੰਨੇ ਦੂਰ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨ ਕਿਉਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ? ਲੋਕ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਤਬਾਹੀ ਕਿਉਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਝੂਠੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਦੇ ਰਹੋ?

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਮੀਰ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਖੌਤੀ ਸੱਭਿਅਤਾ?

ਸਭਿਅਤਾ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਿਓ ਉਹ ਖੁਦ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰਨ, ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜਾਂ ਚੌਗੁਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਭਿਅਕ ਹਨ।

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੰਦਭਾਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਰ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਤੋਂ ਆਈ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਔਰਤ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਐਚ. ਬਲਬੇਕ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਅਪਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਕੇ, ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ 30 ਕਾਪੀਆਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਕਿ ਜੌਨ ਮਾਰਟਿਨ ਰੀਨੇਕੇ ਨਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਦੇ "ਲੈਟਸ ਲਿਵ" ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੇ "ਲਾਹੇਵੰਦ" ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ।

ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਮਰੀਜ਼, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ "ਮਾਹਰਾਂ" ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਜੋਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਰਾਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਦੀ ਹਰੀ ਭਰੀ ਉਮਰ ਦੀ ਆਸ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਏ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਸਾਬਕਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਬੇਕ ਨੇ ਮਿਸਟਰ ਰੀਨੇਕੇ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।

ਉਹ ਸੱਜਣ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਹੱਕ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਵਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਛੇ ਅਧਿਕਤਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਲਈ! ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਵਰੀ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੈਲ, 1965 ਦੇ "ਆਓ ਜੀਓ" ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਗਜ਼ੀਨ "ਰਾਅ ਫੂਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਹਸ" ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਲੇਖ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਫਿਰ ਉਹ $5 ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਚਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨੋਟ ਵਿੱਚ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇ ਸੰਪਾਦਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਲੇਖ ਦੇ ਲੇਖਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ! ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਆਓ ਜੀਓ" ਵਰਗਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਜੋ ਕਿ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ "ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ" ਤਿਆਰੀਆਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਬਚਦਾ ਹੈ.

ਹੁਣ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਮੈਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਗੂਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਬਚਤ ਨੂੰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖਰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ 10,000 ਕਾਪੀਆਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵੰਡੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ. ਮੈਂ ਇਹ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੱਚਾ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਪੈਸੇ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਵੇਚਣ ਦਾ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪਰ ਅੱਜ ਮਿਸਟਰ ਜੇ.ਐਮ. ਰੀਨੇਕੇ, ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅਧਿਆਤਮ ਦੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ $5 ਡਾਲਰ ਦੀ ਫੀਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ! ਇਹ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸਵਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲੂ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਮਿਸਟਰ ਰੀਨੇਕੇ ਦੇ ਦੋ ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਹਨ:

ਚਲੋ ਜੀ

ਫਰਵਰੀ, 1965 :

ਜੌਹਨ ਮਾਰਟਿਨ ਰੀਨੇਕੇ ਦੁਆਰਾ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹਸ

ਅਮਰੀਕੀ ਫਲ ਉਤਪਤੀ ਅਤੇ ਖੋਜੀ

 ਲੇਖਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਲੇਖਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ -
ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ। - ਐਡ.

ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਜੀਵਿਤ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮਿਆਦ 140 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਮੇਰੇ "ਕੱਚੇ-ਖਾਣ" ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਐਡੀਸ਼ਨ ਦਾ ਕਵਰ ਵੇਖੋ)। ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇੱਕ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। (ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਪੰਨਾ 32)। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਬੱਚਾ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੱਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਫੀਮ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। (ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਪੰਨਾ 33)। ਰਸੋਈ ਦੀ ਅੱਗ ਚੰਗੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੇ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। (ਮੇਰੇ ਪਹਿਲੇ ਐਡੀਸ਼ਨ ਦਾ ਕਵਰ)।

ਅਪ੍ਰੈਲ, 1965 :

ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰੇ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਤੱਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ "ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ" ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ... (ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਪੰਨਾ 45)।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਲਈ; ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਨੁਪਾਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਕੱਚੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਲਗਭਗ ਪੂਰਾ ਖਾਓ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਪਰ ਪੂਰੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਸੰਖੇਪ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਦੋ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

1. ਮਨੁੱਖੀ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਿਤ ਕੱਚੇ ਸੈੱਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2. ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਆਮ ਅਤੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਹਨ।
ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਫਲਾਂ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਉਹ ਉਦੋਂ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। (ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਪੰਨਾ 24)।

ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇ ਸੰਪਾਦਕ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਪਤੀ ਨੋਟ:

ਡਿਊਟੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸ.
ਚਿੱਠੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਰੀਨੇਕੇ. $5 ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਮੀਨੂ-ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਟ੍ਰੋਪਿਕਸ ਲਈ ਪੂਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਕਵਾਨਾਂ ਭੇਜੇਗਾ। ਇਹ ਕਿਤਾਬੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨੂੰ ਭੇਜੋ... - ਐਡ.

ਅਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਦਾਰ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਸੰਪੂਰਣ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਕੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਸਾਰੇ "ਮੀਨੂ-ਗਾਈਡ" ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੋਧਿਤ, ਆਪਣਾ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦਾ ਫਰਵਰੀ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਸੰਪਾਦਕ, ਮਿਸਟਰ ਕੇ ਕੇ. ਥਾਮਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ:

21 ਅਪ੍ਰੈਲ 1965 :

ਮਿਸਟਰ ਕੇ ਕੇ. ਥਾਮਸ, 1133 ਐਨ. ਵਰਮੌਂਟ ਐਵੇਨਿਊ., ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ, ਕੈਲੀਫ਼.

ਪਿਆਰੇ ਸ੍ਰੀ - ਮਾਨ ਜੀ,

ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਕਿ ਮੈਂ ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਅੰਕ ਵਿੱਚ "ਚਲੋ ਲਿਵ ਲਿਵ" ਵਿੱਚ ਮਿਸਟਰ ਜੌਹਨ ਮਾਰਟਿਨ ਰੀਨੇਕੇ ਦਾ ਇੱਕ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਸੀ "ਐਡਵੈਂਚਰਜ਼ ਇਨ ਰਾਅ ਫੂਡਜ਼", ਜਿੱਥੇ ਲੇਖਕ ਨੇ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਵਰ 'ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਮਾਟੋਜ਼ ਦੀ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, "ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ", ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਅਰਸ਼ਵੀਰ ਤੇਰ ਹੋਵਨੇਸ਼ੀਅਨ

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਜਵਾਬ ਮਿਲਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀਮਾਨ ਨੂੰ ਚਿੱਟਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।
ਰੀਨੇਕੇ ਦੀ ਸਾਹਿਤਕ ਬੇਈਮਾਨੀ:

12 ਮਈ 1965 ਈ :

ਅਰਸ਼ਵੀਰ ਤੇਰ-ਹੋਵਨੈਸੀਅਨ ਕਾਖ ਐਵੇਨਿਊ 21, ਪੇਸ਼ਾਨ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਤਹਿਰਾਨ, ਪਰਸ਼ੀਆ।

ਪਿਆਰੇ ਸ੍ਰੀ - ਮਾਨ ਜੀ:

ਤੁਹਾਡੀ 21 ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਬਾਰੇ ਅਸੀ ਮਿਸਟਰ ਜੌਨ ਮਾਰਟਿਨ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ Reinecke ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ;

'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੇਖ ਦੀ ਫਰਵਰੀ ਦੀ ਕਿਸ਼ਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਿਸਟਰ ਟੇਰ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਨਕਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਬਿਆਨ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜੋ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸੰਚਿਤ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਕੋਈ ਬਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਾ ਇਤਫਾਕ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ।

'ਮੈਂ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਨੂੰ ਉਸਦੀ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੇ ਦਿੰਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ; ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਮੈਂ ਮਿਸਟਰ ਟੇਰ-ਹੋਵਨੈਸੀਅਨ ਨੂੰ $10 ਭੇਜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਚੇ ਭੇਜੇ। ਇਹ ਕਰੀਬ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਮੈਂ ਮਿਸਟਰ ਟੇਰ ਹੋਵਨੈਸੀਅਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੈਸੇ. ਜੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਹੀਂ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ 25 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਸੀ।'

(ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ) ਜੌਨ ਮਾਰਟਿਨ ਰੀਨੇਕੇ "ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰ
ਮਿਸਟਰ ਰੀਨੇਕੇ ਦੇ ਬਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ, "ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ" ਦੇ ਕਵਰ 'ਤੇ ਮਾਟੋਜ਼ ਨੂੰ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।
ਚਲੋ ਲਾਈਵ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।

(ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ) ਕੇ ਥਾਮਸ, ਸੰਪਾਦਕ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ।

ਇਹਨਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਹ ਪੱਤਰ ਭੇਜਿਆ:

27 ਮਈ 1965 ਈ

ਮਿਸਟਰ ਕੇ ਥਾਮਸ, ਸੰਪਾਦਕ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ। ਪਿਆਰੇ ਸ਼੍ਰੀ - ਮਾਨ ਜੀ:

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ 12 ਮਈ ਦੇ ਮੇਰੇ 21 ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਪੱਤਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਮਿਸਟਰ ਰੀਨੇਕੇ ਦੁਆਰਾ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਮਿਸਟਰ ਰੀਨੇਕੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਨਤਕ ਧੋਖੇ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਪੰਜ ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ. ਮੇਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲੁੱਟਾਂ-ਖੋਹਾਂ 'ਤੇ ਹੈ।

$10.00 ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਜਿਸਨੂੰ ਮਿਸਟਰ ਰੇਨੇਕੇ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਭੇਜਿਆ ਹੈ
ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਆਰਡਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਨਾ ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਅਟਰਹੋਵ

ਇਹ ਚਿੱਠੀ-ਪੱਤਰ ਉਦੋਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਬੇਕ ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਆਲੂ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ "ਆਓ ਜੀਓ" ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੰਬਰ ਭੇਜਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਉੱਪਰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਸਾਹਿਤਕ ਬੇਈਮਾਨੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਠਕ 'ਤੇ ਛੱਡਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਮੇਰੀ ਲਿਖਤ ਅਤੇ ਮਿਸਟਰ ਰੇਨੇਕੇ ਦੇ ਲੇਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰ "ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ" ਸੰਜੋਗ ਹਨ ਜਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਹਨ।

ਸੰਪਾਦਕ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ
ਉਹ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਸੀ, ਜਿਸਦੀ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸਦੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ
ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ.
ਰੀਨੇਕੇ ਸਿਰਫ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਬਹਾਨੇ ਅਤੇ ਬਦਨਾਮੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ.
ਦਸ ਡਾਲਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਉਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਭੇਜੇ ਹਨ, ਦੇ ਅਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਸਵਾਲ ਬਾਰੇ, ਮੈਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੈਂਕ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਧਨ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਉਸਨੇ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੈਸੇ ਭੇਜੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਧਰਤੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ. ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਕੋਈ ਵੀ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖਾਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਆਦ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ.

ਸਾਡੇ "ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ" ਨੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮੀਨੂ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਉਲਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ "ਮਾਹਿਰਾਂ" ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਮੈਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ. ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਿਕ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,
ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਚਾਹੇ ਖਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਚਾਹੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਮੰਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਕੀੜੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਾਥੀ ਤੱਕ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ; ਕਲੋਵਰ, ਪਰਾਗ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ,

ਪਹਾੜੀ ਝਾੜੀਆਂ, ਦਰਖਤਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਦੇ ਕੰਡੇ ਅਨਾਜ, ਗਿਰੀਆਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ।

ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦਸ ਵਾਰ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਭੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲ ਜਾਂ ਸੌ ਕਿਸਮਾਂ 'ਤੇ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ "ਵਿਗਿਆਨਕ" ਜਾਂ "ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ" ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸਦੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਤਾਲੂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸਦੇ ਬੇਰਹਿਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੋਣਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪੱਕਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਏ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਹੇਠ ਕੁਚਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿਸ਼ਰਤ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਵੇ |

ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪਤਨ ਵੱਲ ਵਧੇਗਾ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੋਗਾਂ, ਨਿਦਾਨ, ਇਲਾਜ, ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਹਾਈਡਰੋਥੈਰੇਪੀ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਈਟੀਓਲੋਜੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। .

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਾਸਾਹਾਰੀ, ਜੋ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਜੇ ਉਹ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਰੋਗੀ ਸੈੱਲ ਸੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗੁਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੋਈ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਬਿਪਤਾ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਉਹਨਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਨ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ. ਇਹਨਾਂ ਡਿਫਾਲਟਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ.

ਪੂਰਨ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਦਲੀਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਜੋ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁਝ ਉੱਤਰੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੌਸਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮਨੁੱਖ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਕੱਚਾ ਅਨਾਜ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਕਿ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੇ; ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਰਥ ਉਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ "ਵਿਗਿਆਨਕ" ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਅਨੁਮਾਨ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਭਰਮ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਮਲਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ "ਕਮ" ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਅਤੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਡੀਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਚਮਤਕਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਘੋਸ਼ਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 1963 ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇਸ ਅਟੁੱਟ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਰਕਲ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਸੀ। ਦੁਨੀਆ. ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕਮਾਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖਤਾ ਅਗਿਆਨਤਾ, ਭੇਦ-ਭਾਵ, ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਅਤੇ ਘਿਣਾਉਣੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਡੂੰਘੀ ਡੁੱਬੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਖੋਖਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਕਹੇ ਅਤੇ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕਾਰਜ ਹੈ।

ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੇਮਿਸਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ. ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੱਚੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ "ਸਮਕਾਲੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ" ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ 140 ਜਾਂ 150 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜੀਉਣ ਵਾਲੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ, ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਮਹਾਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਅੰਸ਼ਿਕ ਪਤਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਲਗਭਗ ਹਰ ਮੌਜੂਦਾ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਹੱਕ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ.

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਤਲ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਝੂਠੇ ਬਹਾਨੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਿਮਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ - ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ - ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਨੂੰ ਵਰਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੈਂ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। . ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਖਦਾਈ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਹ "ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਗਿਆਨੀ" ਅਟਿਲਾ ਜਾਂ ਹਿਟਲਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਕਤਲੇਆਮ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰਾਹਤ ਜਾਂ ਰਾਹਤ ਦੇ, ਦਿਨ-ਰਾਤ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਤੰਬਾਕੂ, ਰਿਫਾਇੰਡ ਫਲੋਰ, ਬਰੈੱਡ, ਮੀਟ, ਮਿਠਾਈ, ਖੰਡ, ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਅਤੇ ਵਿਤਰਕ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ, ਘਟੀਆ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਫੈਕਟਰੀ ਪਰਮਾਣੂ ਬੰਬਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਰਨ।

ਜਿਹੜੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰੈਸ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਕਾਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਬਿਆਨਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਛਾਪਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਸੁਸਤ ਬੇਅਸਰਤਾ ਕਿਉਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ ਤਿੰਨ

RAW-EATING ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ

ਕਈ ਪਾਠਕ ਮੈਨੂੰ ਕੱਚੇ-ਪੱਕੇ ਖਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਸਫ਼ਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਢੁਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ।

ਮੇਰੀ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਿਲਦ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ 1960 ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਫ਼ਾਰਸੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ 4,000 ਕਾਪੀਆਂ ਮੈਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਵੰਡੀਆਂ। ਤਹਿਰਾਨ ਦੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੇ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲੰਮੀ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਲਿਖੀਆਂ।

ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤੀ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਦ

ਮਹਾਰਾਣੀ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਸ਼ਮਸ ਪਹਿਲਵੀ ਦੇ ਪਤੀ, ਮਿਸਟਰ ਮੇਹਰਦਾਦ ਪਹਿਲਬੋਦ, ਜੋ ਹੁਣ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੰਤਰੀ ਹਨ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ਼ਾਹ (ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਮੁਹੰਮਦ ਰੇਜ਼ਾ ਪਹਿਲਵੀ) ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ. ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸ੍ਰੀ ਪਹਿਲਬੋਡ ਨਾਲ ਛੇ ਜਾਂ ਸੱਤ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਰੈੱਡ ਲਾਇਨ ਐਂਡ ਸਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਡਾ. ਅੱਬਾਸ ਨਫੀਸੀ ਅਤੇ ਖਜੇਨੌਰੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਡਾ. ਅਬੁਲਘਾਸਮ ਨਫੀਸੀ,

ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ।

ਇੱਕ ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾ ਕੇ ਪਾਲਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਨਰਸਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ-ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣੇ ਸਨ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਸਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੱਖਪਾਤੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਫੌਜ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਾਰਾ ਮਾਮਲਾ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਲਟਕ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਥੱਕ ਗਿਆ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ।

ਇਹ ਅਸਫਲਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਨਰਸਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿ ਗਏ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਪਤਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਤੋਂ ਬਚਾਓ, ਜੋ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਸਨ, ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੁੱਖ ਆਧਾਰ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਜੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕੁਦਰਤੀ, ਨੁਕਸ ਰਹਿਤ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ.

ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬਕ ਸਿਖਾਏ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਢਲੇ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਜ਼ਮ ਅਤੇ ਸਮਾਈ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਚ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਲਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਖੰਡ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ
ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸਰਕਲਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 16 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ।

1963. ਫਿਰ ਮੈਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ 3,000 ਪਤੇ ਕੱਢੇ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਸਕਾਂ, ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ 4,000 ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕਾਪੀਆਂ ਭੇਜੀਆਂ। ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਤਾਬਾਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਨੱਥੀ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਿਆ।

ਨਤੀਜੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਗਏ। ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਅਜੀਬ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਹੋਸ਼ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਕਿ, ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਬਚਤ ਕੁਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। , ਜੋ ਮੈਂ ਸਭ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵੰਡਦਾ ਹਾਂ।

ਪਰ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋਕ ਮਹਿਲ ਇਮਾਰਤਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਧਾਈ, ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਪੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮੁੱਲ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਚਿੱਠੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਜਾਂ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿਹਨਤਾਨੇ ਦੇ ਕੀਤਾ।

ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਖੌਤੀ ਅਚਨਚੇਤ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਤਬਾਹ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਮਰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਉਹ ਬੇਵਕੂਫੀ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਦੀ ਪਲੇਟ ਭਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

ਭੋਜਨ. ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਲਹੂ-ਲੁਹਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਡਰੀ ਹੋਈ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਲ ਖੋਹ ਕੇ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਮਾਰੂ ਰੋਟੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਾਸ ਸੁੱਟਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਛੂਹ ਲਿਆ ਸੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇਸ ਖੰਡ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਪਿਛਲੇ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਣਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਗਤ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ।

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸ਼ਾਸਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਮੇਰੇ ਪੱਤਰ ਦੀ ਕਾਪੀ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ "ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ" ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕਾਪੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਦਿਲੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੀਮਤੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਪਾਓਗੇ।

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਪੋਸ਼ਣ ਮੰਨ ਕੇ, ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੇ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਤਬਾਹੀ ਵੱਲ ਘਾਤਕ ਰਾਹ ਫੜ ਲਿਆ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਿਖਿਆਨ ਕੀਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਾਂ ਦੀ ਗੋਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕੌਮ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਾਪੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਸ਼:

ਪਰਸ਼ੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ, ਮਹਾਮਹਿਮ ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਅਮੀਰ ਅੱਬਾਸ ਹੋਵੇਦਾ ਦਾ ਪੱਤਰ:

ਤਹਿਰਾਨ, 18 ਅਕਤੂਬਰ, 1965

ਮਿਸਟਰ ਏ.ਟੀ. ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ,

"ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੱਠੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਭੇਜੀ ਸੀ। ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਅਫਸੋਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕੰਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ, ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

(ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ) ਆਮਿਰ ਅੱਬਾਸ ਹੋਵੇਦਾ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ।

***

ਅਮਰੀਕੀ ਦੂਤਾਵਾਸ, ਜੂਨ 29, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ:

28 ਮਾਰਚ, 1964 ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਤਰ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੌਹਨਸਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਵਾਈਟ ਹਾਊਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ 'ਰਾਅ-ਈਟਿੰਗ' ਦੀ ਨੱਥੀ ਕਾਪੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ।

ਦੂਤਾਵਾਸ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਪਹੁੰਚਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ-ਸਮਝਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ।

ਵਾਲਟਰ ਜੀ ਰਾਮਸੇ,

ਰਾਜਦੂਤ, ਤਹਿਰਾਨ ਲਈ ਸਟਾਫ ਸਹਾਇਕ।

***

ਵਿੰਡਸਰ ਕੈਸਲ, 27 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1964

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਮੈਨੂੰ ਰਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਦ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਤਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂ ਪ੍ਰਿੰਸ ਆਫ ਵੇਲਜ਼, ਅਤੇ ਉਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਮਹਾਰਾਣੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਭੇਜਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਸਮਝਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਣੀ ਦਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਮੈਰੀ ਮੋਰੀਸਨ, ਵਿੰਡਸਰ ਕੈਸਲ, ਲੇਡੀ-ਇਨ-ਵੇਟਿੰਗ, ਇੰਗਲੈਂਡ।

***

ਪੈਰਿਸ, 29 ਏ.ਵੀ.ਆਰ. 1964

ਮਹਾਰਾਜ,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
ਉਦੇਸ਼ ਪਤਾ

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(ਦਸਤਖਤ) ਸਕੱਤਰੇਤ ਦਾ ਵੇਰਵਾ।

***

ਮਾਸਕੋ, 21 ਜੂਨ, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ 'RAW FOOD' ਦੀ ਰਸੀਦ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ', ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਐਸ. ਕੁਰਾਸ਼ੋਵ, ਜਨ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ, ussr.

***

Phnom-penh, le 9 Janvier, 1965

ਮਹਾਰਾਜ,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

ਐਵੇਕ ਟੂਸ ਮੇਸ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ je vous prie d'agreer, Monsieur,
l'Asurance de ma haute ਵਿਚਾਰ.

ਨੋਰਦੋਮ ਸਿਹਾਨੂਕ ਉਪਯੁਵਾਰੇਚ,

ਸ਼ੈੱਫ ਡੀ ਐਲ ਏਟਾਟ ਡੂ ਕੈਮਬੋਜ।

***

ਨੋਮ-ਪੇਨ, 11"' ਅਗਸਤ, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ'। ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਨਾਮ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ...

ਕਿਤਾਬ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਅਭੁੱਲ ਯਾਦਗਾਰ ਵਜੋਂ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹਾਂ।

ਹੁਣ, ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਕੰਬੋਡੀਅਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਮੇਰੀ ਕੌਮ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਦੇਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਪੂਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦੇਵੇਗੀ।

ਚੁਨ ਨਾਥ ਜੋਤਨਾਨੋ,

ਕੰਬੋਡੀਆ ਵਿੱਚ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਸਰਵਉੱਚ ਮੁਖੀ।

***

Phnom-penh, le 25 Juillet, 1964.

ਮਹਾਰਾਜ,

En accusant reception de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

ਨੋਰਡੋਮ ਕੈਂਟੋਲ,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

ਵ੍ਹਾਈਟ ਹਾਊਸ, 1 ਜੂਨ, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਜ਼ਾ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ

ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ
ਕੁਝ ਵੇਰਵੇ.

ਰਿਚਰਡ ਡਬਲਯੂ. ਰੂਟਰ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਫੂਡ ਫਾਰ ਪੀਸ, ਯੂਐਸਏ

***

ਲਕਸਮਬਰਗ, 13 ਮਈ, 1964

ਪਿਆਰੇ ਸ਼੍ਰੀ - ਮਾਨ ਜੀ,

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਇਲ ਹਾਈਨੈਸਜ਼ ਦਿ ਗ੍ਰੈਂਡ-ਡਚੇਸ ਅਤੇ ਦ ਹੇਰੈਟਰੀ, ਲਕਸਮਬਰਗ ਦੇ ਗ੍ਰੈਂਡ-ਡਿਊਕ, ਮੈਨੂੰ 23 ਮਾਰਚ 1964 ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਪੱਤਰ ਦੀ ਰਸੀਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ 'ਰਾਅ-ਈਟਿੰਗ' ਭੇਜੀ ਸੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਇਲ ਹਾਈਨੈਸਜ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਣਗੇ।

ਮੇਜਰ ਜਰਮੇਨ ਫ੍ਰਾਂਟਜ਼, ਏਡ-ਡੀ-ਕੈਂਪ।

***

ਤਾਈਵਾਨ, 18 ਅਗਸਤ, 1964

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ,

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ 12 ਮਈ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ
'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ' 'ਤੇ ਬੰਦ ਵਾਲੀਅਮ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਲਈ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਖੰਡ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ-ਸਮਝਣ ਲਈ ਮੇਰਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਚੇਨ ਚੋਂਗ, ਚੀਨ ਗਣਰਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ।

***

ਤਹਿਰਾਨ, ਲੇ 18 ਅਕਤੂਬਰ, 1964।

ਚੇਰ ਮਹਾਰਾਜ,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez'eut. ਰਾਜਦੂਤ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਟੀਟੋ.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਮਿਲੋਵਾਨੋਵਿਕ, ਸਲਾਹਕਾਰ।

***

ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਹਾਊਸ, ਲੰਡਨ, 29 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ,

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ 'ਰਾਅ-ਈਟਿੰਗ' ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਖੁਰਾਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਲਵਾਂਗਾ।

AL ਵਿਲੀਅਮਜ਼, ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ,

ਲੇਬਰ ਪਾਰਟੀ

***

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 15 ਮਈ, 1964

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ, Raw-Eating' ਦੀ ਕਾਪੀ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੋਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ-ਸਮਝਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਜੌਹਨ ਐਮ ਬੇਲੀ, ਚੇਅਰਮੈਨ, ਡੈਮੋਕਰੇਟਿਕ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਮੇਟੀ।

***

ਬਰਨ, 26 ਫਰਵਰੀ, 1964

ਸਰ,

ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਰਸੀਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਹੈ:

ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ (ਇੱਕ ਆਮ ਸਰਵੇਖਣ)। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨਿੱਖੜਵੇਂ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ।
ਸਾਡੀਆਂ ਤਾਰੀਫਾਂ ਨਾਲ,

ਸਵਿਸ ਫੈਡਰਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ,

ਫੂਡਸਟਫ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਮੁਖੀ, RUFFI.

***

ਪੋਰਟ-ਓ-ਪ੍ਰਿੰਸ, ਲੇ 16 ਜੁਲਾਈ, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਸਤਕ 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ' ਲਈ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਕਵਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕਵਰ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ
ਸਭ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਰੇਤਾ ਹੋਣਗੇ।

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਡੇ ਲਾ ਸੈਂਟੇ ਪਬਲਿਕ ਈ.ਟੀ

ਡੇ ਲਾ ਜਨਸੰਖਿਆ, ਗੇਰਾਰਡ ਫਿਲਿਪੀਓਕਸ, ਸਕੱਤਰ

ਰਾਜ,

ਰਿਪਬਲਿਕ ਡੀ'ਹਾਈ।

***

ਬਰਲਿਨ, 4 ਜੂਨ, 1964

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਜਰਮਨ ਡੈਮੋਕਰੇਟਿਕ ਰੀਪਬਲਿਕ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਵਾਲਟਰ ਉਲਬ੍ਰਿਕਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜੀ ਗਈ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ: ਡਾਕਟਰ, ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਆਦਿ। ਫਿਰ ਵੀ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ ਕਿ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਰਮਨ ਡੈਮੋਕਰੇਟਿਕ ਰੀਪਬਲਿਕ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਇਸ ਸਵਾਲ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਦੇਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਹੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਰਨਾ ਹੈ।

HUTH, ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਰਾਜ ਦੀ ਚਾਂਸਲਰ।

***

ਲਾ ਹਬਾਨਾ, 24 ਡੇ ਅਗੋਸਟੋ ਡੇ 1964।

ਅਨੁਮਾਨ ਡਾਕਟਰ:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta smiteria de nosporlect.

ਡਾ. ਜੋਸ ਆਰ. ਮਚਾਡੋ ਵੈਨਚੁਰਾ, ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੋ-ਡੇ ਸਲੂਡ ਪਬਲਿਕ, ਕਿਊਬਾ।

***

ਲਾ ਪਾਜ਼ (ਬੋਲੀਵੀਆ), 10 ਜੁਲਾਈ, 1964।

'ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ' 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕਾਪੀ ਲਈ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਅਧਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਜੋ ਵਿਚਾਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵਿਵਾਦਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਤੇਜਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸਵਾਗਤ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਡਾ. ਗੁਲੇਰਮੋ ਜੌਰੇਗੁਈ ਜੀ. ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਮੰਤਰੀ।

***

ਬਿਓਗਰਾਦ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1964

ਇਹ 'ਰਾਅ-ਈਟਿੰਗ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਹਨ।

ਮੋਮਾ ਮਾਰਕੋਵਿਚ , ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨੀਤੀ ਲਈ ਸੰਘੀ ਸਕੱਤਰ।

***

ਹੌਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਪੱਤਰ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਤੋਂ:

ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਦੀ ਰਾਣੀ; ਡੈਨਮਾਰਕ ਦਾ ਰਾਜਾ; ਦਾ ਰਾਜਾ ਸਵੀਡਨ; ਬੈਲਜੀਅਮ ਦਾ ਰਾਜਾ; ਐਂਟੋਨੀਓ ਸੇਗਨੀ, ਇਟਲੀ ਗਣਰਾਜ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ; ਅਡੋਲਫ ਸਕਾਰਫ, ਆਸਟਰੀਆ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ; ਫ੍ਰਾਂਸੀਕੋ ਓਰਲਚ, ਕੋਸਟਾ ਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ; ਐਸ ਰਾਧਾਕ੍ਰਿਸ਼ਨਨ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ; ਡੇ ਲਿਸਲ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਗਵਰਨਰ-ਜਨਰਲ; ਉਰਹੋ ਕੇਕੋਨੇਨ, ਫਿਨਲੈਂਡ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ; ਈਮਨ ਡੀ ਵਲੇਰਾ, ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ; ਪੀ. ਵੈਨ ਡੀ ਕੈਲਸੀਡੇ, ਐਮ.ਡੀ

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਕੋਪਨਹੇਗਨ, ਡੈਨਮਾਰਕ; ਮਿਸ ਲਾ ਮਾਰਸ਼, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰੀ, ਕੈਨੇਡਾ; ਸੀ.ਐਚ.
ਸ਼ਾਪੀਰਾਹ, ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰੀ, ਇਜ਼ਰਾਈਲ; ਅਲਫੌਸੋ ਪੌਸ ਅਰਚਿਲਾ, ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ, ਗੁਆਟੇਮਾਲਾ; ਅਬੇਬੇ ਰੀਟਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਮੰਤਰੀ, ਇਥੋਪੀਆ; ਯੂਚੀ ਸਾਈਟੋ, ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ

ਵੈਲਫੇਅਰ, ਟੋਕੀਓ; ਸ੍ਰੀ ਮੋਹਨ ਲਾਲ ਵਿਆਸ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਿਰਤ ਮੰਤਰੀ, ਗੁਜਰਾਤ, ਭਾਰਤ; ਮੈਕਐਂਟੀ, ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ, ਆਇਰਲੈਂਡ; ਮਾਰਗਾ ਏ.ਐਮ
ਕਲੋਂਪੇ, ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ, ਨੀਦਰਲੈਂਡ; ਜਿਓਰਜੀਓ ਬੋਰਗ ਓਲੀਵੀਅਰ, ਮਾਲਟਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ; Gudrun Sanz ਅਤੇ Elsie Waerndt, ਨੋਬਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਸਵੀਡਨ; ਜੇ. ਗ੍ਰਿਮੰਡ, ਲਿਬਰਲ ਪਾਰਟੀ ਲੰਡਨ ਦੇ ਨੇਤਾ; ਪੀਅਰੇ ਵਰਨਰ, ਲਕਸਮਬਰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ; ਸੀਨ ਐਫ ਲੇਮਾਸ, ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ; ਰਾਬਰਟ ਜੀ. ਮੇਨਜ਼ੀਜ਼, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ; ਮੇਹਦੀ ਨਵਾਜ਼ ਜੰਗ, ਗੁਜਰਾਤ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਜਪਾਲ; ਮਹਾਰਾਜਾ ਸ੍ਰੀ ਜਯਾ ਚਮਰਾਜਾ ਵਡਿਆਰ ਬਹਾਦੁਰ, ਮਦਰਾਸ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਗਵਰਨਰ; ਐਸਕੇ ਪਾਟਿਲ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ, ਭਾਰਤ; ਪੀਸੀ ਸੇਨ, ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ; ਵਿਲੀਅਮ ਗੋਪਾਲਵਾ, ਸੀਲੋਨ ਦੇ ਗਵਰਨਰ-ਜਨਰਲ; ਲੈਸਟਰ ਪੀਅਰਸਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ; ਸੰਪੂਰਨਾਨੰਦ, ਰਾਜਸਥਾਨ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਜਪਾਲ; ਸ੍ਰੀ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਕੈਰੋਂ, ਪੰਜਾਬ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ; ਰੌਬਰਟ ਫਰੇਜ਼ਰ, ਸੁਤੰਤਰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਥਾਰਟੀ, ਲੰਡਨ: ਮਿ.

ਸਰਨੌਫ, ਪ੍ਰਧਾਨ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਬ੍ਰਾਡਕਾਸਟਿੰਗ ਕੰਪਨੀ, ਨਿਊਯਾਰਕ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ
'ਤੇ...

ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮੇਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤ, ਖਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਿਰੋਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖਮਰੀ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਬਦਲ ਲੈਣ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। Raw Veganism ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੋਟਿਸ ਵੇਗਨ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ (ਸਤੰਬਰ 1964) ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ: " ਉਸ ਦੇ 10-ਸਾਲ ਦੇ ਬੇਟੇ ਅਤੇ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਧੀ ਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਰਸ਼ਵੀਰ ਤੇਰ ਹੋਵਨੈਸੀਅਨ ਨੇ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ — ਨਤੀਜਾ 'RAW-EATING' ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ (7/2d) ਸਾਨੂੰ ਤਹਿਰਾਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ।

ਯਕੀਨਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਪੂਰਵ-ਸੰਕਲਪ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਬਕਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪਾਲਣਾ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਅਤੇ ਹੋਰ 'ਜ਼ਰੂਰੀ' ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਬੋਗੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਧੀ ਵਿੱਚ ਅਨਾਹਿਤ, ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀ ਟੁਕੜਾ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਬੂਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ..."

ਉਹ ਫਿਰ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਅੰਤਿਕਾ ਨੂੰ ਛਾਪਦੇ ਹਨ ਕਿਤਾਬ, ਨਾਲ ਹੀ ਅਨਾਹਿਤ ਦੀ ਤਸਵੀਰ।

***

ਵਿਲਮਸਲੋ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1964:

Raw-Eating' ਦੀ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਆਲਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਉਪਚਾਰਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਧੀ ਅਨਾਹਿਤ ਦੀ ਫੋਟੋ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕਵਰ 'ਤੇ), ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅੰਤਿਕਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਿਓਫਰੀ ਐਲ. ਰੂਡ, ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸਮਾਜ

ਜੈਫਰੀ ਐਲ. ਰੁਡ, ਬੈਂਕ ਸਕੁਆਇਰ, ਵਿਲਮਸਲੋ, ਚੈਸ਼ਾਇਰ, ਇੰਗਲੈਂਡ।

***

ਮਾਲਾਗਾ, 28 ਮਈ, 1965।

ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤ,

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ' 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਇਕ ਦਰਜਨ ਕਾਪੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜੋ। ਅਸੀਂ ਬਿਲਿੰਗ 'ਤੇ, ਮੁੜ-ਵਿਕਰੀ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪੈਸੇ ਭੇਜਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਲੈਕਚਰ ਟੂਰ ਕਰਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲਾਭ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਾਂਗੇ।

ਐਚ. ਜੈ ਦਿਨਸ਼ਾਹ, ਪ੍ਰਧਾਨ, ਅਮਰੀਕਨ ਵੈਗਨ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਐਚ. ਜੈ ਦਿਨਸ਼ਾਹ, ਪ੍ਰੈਸ. ਮੈਲਾਗਾ, ਨਿਊ ਜਰਸੀ, ਅਮਰੀਕਾ

***

ਮਰਹੂਮ ਡਾ. ਬਿਰਚਰ-ਬੇਨਰ ਦੇ ਪੁੱਤਰ, ਡਾ. ਰਾਲਫ਼ ਬਿਰਚਰ, ਨੇ ਏ DER WENDEPUNKT, ਦੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਛੇ ਪੰਨਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੇਖ ਜ਼ਿਊਰਿਖ (ਮਈ, 1964) ਵਿੱਚ ਬਿਰਚਰ-ਬੇਨਰ ਕਲੀਨਿਕ, "ਐਲੇਸ-ਓਡਰ-ਨਿਚਟਸ-ਲੇਹਰਨ ਫਾਈਬਰ ਅਰਨਹਰੁੰਗ" ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ (ਸਭ ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ-ਸਿਧਾਂਤ ਪੋਸ਼ਣ), ਜਿਸਦਾ ਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

“ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਦੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਵਿਰਨਿਟਜ਼ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾ ਨੇ 48 ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਸਵਾਦ ਰਹਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਾਊਡਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਕਲੀ 'ਭੋਜਨ' ਨਾਲ ਉਹ 18 ਦੋਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।'' ਉਸ ਅਖੌਤੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀਆਂ ਬੇਹੂਦਾ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਮੀਖਿਅਕ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ। ; ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਡੀ ਸਮੀਖਿਆ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈ, ਜੋ 'ਸਭ-ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ' ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਅਟੇਰਹੋਵ/ਕੱਚਾ-ਈਟਿੰਗ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਠੋਸ ਤਰਕ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦੋ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਖੰਡਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ।

ਇੱਕ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਰੀਆਨਾ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਉੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ... ਉਹ ਸ਼ੁੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਮਝੌਤਾ-ਖੋਜ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਤਾਜ਼ੀ, ਨਿਰਪੱਖ ਅਲੌਕਿਕ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਉਸ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਜਰਮਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ।"

ਮੇਰੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ-ਇਕ ਕਰਕੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੇਖਕ ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਬੋਲਦੇ ਹਨ;

"ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਟਰ ਸੋਮਰ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਬਿਰਚਰ-ਬੈਨਰ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਦੂਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। 1964)

ਮਨੁੱਖ ਅਸਲ ਵਿੱਚ (ਲਗਭਗ ਸ਼ੁੱਧ) ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਉੱਤੇ ਡੇਢ ਲੱਖ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਮੰਨ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਅਟੇਰਹੋਵ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਘਾਟ, 'ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਭੁੱਖ', 'ਬਿਮਾਰ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਲੇਟੈਂਸੀ (ਡੈਮਰੰਗਜ਼ੋਨ) ਦੀ ਮਿਆਦ', ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ 'ਭੂਮੀ' ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਤਾਜ਼ੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੌਰਾਨ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜੈਵਿਕ ਉੱਤਮਤਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ,
ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਖੁਰਾਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਅਜਿਹੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ। "

ਸਮੀਖਿਅਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪੁਰਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਅਤਿ ਖੰਭਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ "ਕਦੇ ਵੀ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾ ਕਰੋ." ਅਤੇ ਉਹ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਵਿਰਨਿਟਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਟੇਰਹੋਵ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

***

ਐਸ਼ਿੰਗਡਨ, ਰੌਚਫੋਰਡ, ਫਰਵਰੀ 28, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਸ੍ਰੀ - ਮਾਨ ਜੀ,

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ Raw-Eating' ਦੇਖਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਆਧਾਰ ਨਾਲ ਦਿਲੋਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੈ
ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੰਗਾ. ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਆਦ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਮੋੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਪਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ 53 ਪੰਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਲੈਣਾ। ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ

ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਨੈਤਿਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ।

...ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਹੋਰ (ਪਦਾਰਥ) ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 'ਸਥਾਪਨਾ' ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ 'ਖੋਜ' ਲਈ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੈਂਕੜੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੌਂਡ ਦੇ ਦਸਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਸੀ ਡਬਲਯੂ ਡੈਨੀਅਲ ਕੰਪਨੀ ਲਿਮਿਟੇਡ ਐਸ਼ਿੰਗਡਨ, ਰੌਚਫੋਰਡ, ਐਸੈਕਸ, ਇੰਗਲੈਂਡ।

***

ਮੈਕਸੀਕੋ, ਡੀਐਫ 23 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਹੋਵਨੈਸੀਅਨ:

ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ RAW-EATING' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਏ ਝਲਕ, ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬੇਹੂਦਾ ਸੋਧਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਇੰਜ. ਕਾਰਲਕਸ ਪ੍ਰੀਟੋ ਲੋਸਾਨੋ। ਮਹਾਪ੍ਰਬੰਧਕ. ਇੰਟਰ - ਅਮਰੀਕਨ ਏ.ਐਸ.ਐਸ.ਐਨ. ਸੈਨੇਟਰੀ ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ, ਅਲਫੋਂਸੋ ਹੇਰੇਰਾ, 11-103, ਮੈਕਸੀਕੋ 4, ਡੀ.ਐਫ.

***

ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼ ਹਾਊਸ, 13 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1964।

'ਕੱਚੇ ਖਾਣ' 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼ ਸਰਵਿਸ ਕਾਉਂਸਿਲ ਕੋਲ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼ ਵੈਜੀਟੇਰੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜਾਂਗਾ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਾਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਉਮੀਦ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ

ਸਾਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ 'ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ' (ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਸ਼ਹਿਦ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ) ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜ ਹਨ, ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਜੋ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਏਕਤਾ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

QUEENIE DAWE, ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼ ਹਾਊਸ, Euston Rd. ਲੰਡਨ, NWI

***

ਇਜ਼ਰਾਈਲ, 22 ਜਨਵਰੀ, 1965

ਪਿਆਰੇ ਸ਼ੂਰੀ - ਮਾਨ ਜੀ,

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ 'ਰਾਅ-ਈਟਿੰਗ' ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ... ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਇਹ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਗਏ ਸਾਰੇ ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ! ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪੈਗੰਬਰ ਹੋ।

ਐਮ. ਨੇਜ਼ਾਹ, ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਡਾ. ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੈਚਰੋਪੈਥਿਕ ਐਸ.ਐਨ.
ਨੇਜ਼ਾਹ ਅਸਟੇਟ, ਮਿਸ਼ਮਾਰ ਹਾਸ਼ੀਵਾ, ਇਜ਼ਰਾਈਲ।

***

ਪਿਆਰੇ ਸ਼ੂਰੀ - ਮਾਨ ਜੀ:

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ 'ਰਾਅ-ਈਟਿੰਗ' ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤ ਇਸਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨੁਕਤੇ ਉਹੀ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖੇ ਹਨ... ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜੋ. ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ: ਬਾਇਓਨੋਮੀਆ, ਮੈਡ੍ਰਿਡ, ਸਪੇਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ...

ਏ ਸੇਵਰੋਨ, ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ, ਕੋਲੁੰਗਾ, ਲਾ ਰਿਏਰਾ, ਸਪੇਨ ਦੇ ਡਾ.

***

ਬੋਸਟਨ, 5 ਜੁਲਾਈ, 1966

ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਸ੍ਰੀ ਅਤੇਰਹੋਵ:

ਨੱਥੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਅ-ਈਟਿੰਗ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੱਤ ਪੁਸਤਿਕਾਵਾਂ ਲਈ ਦਸ ਡਾਲਰ ਮਿਲਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਲੇਟਿਨ ਨੰਬਰ 1 ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਬਕਾਇਆ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਲੇਟਿਨ ਨੰਬਰ 1 ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਇਰਾਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਣਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਰਕਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੁਲੇਟਿਨ ਨੰਬਰ 1 ਦੀਆਂ ਮਾਈਮਿਓਗ੍ਰਾਫ ਕਾਪੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਸ਼ੱਕ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਜੋੜਾਂਗੇ ਜਾਂ ਘਟਾਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਉਸ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਦਾ ਰਾਹ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲੋਂ ਚਾਹਵਾਨ ਹਾਂ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸੇ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ, ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓਗੇ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋਵੇ, ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹਵਾਈ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਨ ਦਿਓ। ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਵਾਈ ਮੇਲ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੁਲੇਟਿਨ ਨੰਬਰ 1 ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋਗੇ।"

ਸੰਸਥਾਪਕ, ਦਿ ਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਸਨ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਮੈਡੀਕਲ- ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਇੰਕ.

ਨਿਕੋਲਾ ਟੇਸਲਾ, ਥਾਮਸ ਐਡੀਸਨ ਅਤੇ ਫ੍ਰਾਂਸਿਸ ਰਿਚਰਡਸ ਦੁਆਰਾ 1908 ਵਿੱਚ "ਫੰਡਾਮੈਂਟਲ ਰਿਸਰਚ ਸੋਸਾਇਟੀ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਐਨ ਵਿਗਮੋਰ, ਡੀ.ਡੀ

ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ, 25 ਐਕਸੀਟਰ ਸੇਂਟ ਬੋਸਟਨ

***

ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ, 23 ਜੂਨ, 1966।

ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਭਰਾ:

ਲੇਖਕ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਕਿਤਾਬ, ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ' ਹੈ, ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਨੰਦ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਚੇ, ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਲੇਰ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਦਿਲੋਂ ਵਧਾਈਆਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋ-ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਉਪਚਾਰਕ ਯੰਤਰਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਲਗਭਗ 40 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ 1926 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਲਈ ਕਈ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਿਖੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 'ਕੱਚੇ' ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ...

ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਮੈਗਨੈਟਿਕ ਉਤਪਤੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੰਮੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਸਿਰਫ ਮਾਤਰਾਤਮਕ, ਬਲਕਿ ਗੁਣਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ...

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ ਭਾਗ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਸਨ? ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ. ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੇਖਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਿਆਖਿਆ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੇਖਕ ਨੇ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਗ੍ਰੰਥ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ, ਜੋ ਕਿ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਪਰਸੈਂਸੀਬਲ ਬਚਾਅ', ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ...

ਇਸ ਮਿਸਿਵ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੀ ਲੇਖਕ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ? ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਭੋਜਨ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜੈਵਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ। ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਮੰਨਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ

'ਕੱਚਾ' ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਲਈ ਅਪਵਿੱਤਰ, ਕੱਚਾ, ਅਯੋਗ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ...

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹਾਨ ਡਾ. ਅਲੈਕਸਿਸ ਕੈਰਲ ਨੇ ਕਈ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਸੀ: 'ਮਨੁੱਖ ਆਧੁਨਿਕ ਸਭਿਅਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਹ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਉਹ ਅਟੱਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਆਕਰਸ਼ਤ ਹੋਏ ਹਨ. ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਨ, ਪਰ ਓਨੇ ਹੀ ਬੇਮਿਸਾਲ ਹਨ, ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਸਾਈਡਰੀਅਲ (ਸੂਖਮ) ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਮਨੁੱਖਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਪਤਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰਤਾ ਵੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।' ਡਾ. ਕੈਰਲ ਅਕਸਰ ਇਸ ਤੱਥ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹਾਨ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਇਕੱਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ, ਆਮ ਸਮਝ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਅਰਿਹੁਰ ਬੀ. ਵਾਕਰ, 439 ਐੱਸ. ਸ਼ੇਰਬੋਰਨ ਡਰਾਈਵ, ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ, ਕੈਲੀਫ. ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ.

***

ਐਲੇਗਨੀ, NY ਅਕਤੂਬਰ 28, 1966।

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ' ਮੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਾਂ
ਇਸਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ; ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਕਿ ਮੈਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਯਮ ਅਪਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਫਲ, ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਗੈਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ; ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ $20.00 ਦਾ ਇੱਕ ਬੈਂਕ ਡਰਾਫਟ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦੀਆਂ 30 ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਲੇਟਿਨ ਨੰਬਰ 1 ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਾਂਗਾ...

ਮੈਂ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੇ ਅਸਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਇੱਥੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਅਨੁਯਾਈ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਹੀ ਖਾਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਅਮਰੀਕਨ ਨੈਚੁਰਲ ਹਾਈਜੀਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਰਾਹੀਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਰਡਰ ਲਿਆਏਗਾ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਫਾਰਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੇਰੇ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਆਉਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਅਜਰੂਗੀਰੀ, ਡਬਲਯੂ. 5 ਮੀਲ ਰੋਡ. ਐਲੇਗਨੀ, ਨਿਊਯਾਰਕ. ਪ੍ਰਧਾਨ
ਗਲੋਬ ਦੇ ਚੰਗੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ "ਸ਼ਾਂਤੀ: ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗੀ ਇੱਛਾ"

***

ਡੈਨ ਦੇ ਮੈਦਾਨ, 1 ਸਤੰਬਰ, 1966:

ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਮਾਊਂਟ ਸੀਯੋਨ ਰਿਪੋਰਟਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਲੇਟਿਨ ਨੰਬਰ 1 ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੀਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ... ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਬਿਨਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਧਿਆ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਛਾਪਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਮੇਰੇ ਬੀਮਾਰ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ?... ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜੌਨ ਟੀ. ਰਿਕਟਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਕਿਤਾਬ 'ਨੇਚਰ ਦ ਹੀਲਰ' ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ' ਭੇਜੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਮੈਂ ਟ੍ਰੈਕਟ ਲੇਖਕ ਵੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ...

11 ਦਸੰਬਰ, 1966:

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਚਿੱਠੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ... ਦੋਸਤ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੈ; ਮੈਂ ਨੇਚਰ ਦ ਹੀਲਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਹੁਣ ਮੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਕਿਤਾਬ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ... ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕਿਤਾਬਾਂ ਮੈਂ ਫਲੋਰੀਡਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੱਚੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਲਗਭਗ ਮਰਨ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਡਾਈਟ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ...

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਆਈ ਡਬਲਯੂ ਕੈਰੋਲ, ਬਾਕਸ 240, ਮੀਡੋਜ਼ ਆਫ਼ ਡੈਨ, ਵੀ. ਯੂ.ਐਸ.ਏ

***

ਇਜ਼ਰਾਈਲ, 22 ਅਗਸਤ, 1966:

ਬਹੁਤ ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ 'RAW-EATING' ਪੜ੍ਹੀ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਵੇਗੀ; ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਫਿਰਦਾਈਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਜੋਸੇਫ ਰੇਜ਼ਨ ਹੈ, ਮੈਂ 43 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹਾਂ, ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਆਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਪਤ ਹੋਲੀਮ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜ਼ਹਿਰ) ਲਿਖਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਭਵ ਮਾਤਰਾ (ਪ੍ਰੀਮਮ ਨਾਨ ਨੋਸੇਰ) ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹਾਂ! ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਆਹਿਆ ਆਦਮੀ ਹਾਂ! ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਤਹਿਰਾਨ ਤੋਂ ਹੈ... ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਫ਼ਾਰਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਾਹਿਤ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ) ਨੂੰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਖੁਆਉਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ!

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਤਾਂਬੁਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਮੈਂ 'ਦ ਤੁਰਕੀ ਵੈਜੀਟੇਰੀਅਨ-ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ ਸੋਸਾਇਟੀ' ਦਾ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਸੀ ਅਤੇ ਲਹਿਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ। ਉੱਥੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਉਦਯੋਗ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅੰਦੋਲਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਾ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਯਹੂਦੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਿੰਦੂ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਪਾਇਆ। ਉਹ

ਮੇਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਆਉਣਾ ਪਿਆ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ 20 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੈਚਰੋਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵੀ ਹੈ, AMIRIM, ਗਲੀਲ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰ SATAD ਦੇ ਨੇੜੇ!

ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਇਸ ਸਥਾਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ, ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਾਹਿਤ ਭੇਜੋ।

ਅਨਾਹਿਤ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ, ਇੰਨੀ ਮਨਮੋਹਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ। ਕੋਈ ਵੀ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

12 ਨਵੰਬਰ, 1966:

ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪ ਕਿਤਾਬਚਾ Raw- ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ। ਇਸ ਦੇ ਫਾਰਸੀ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ'। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੇਗੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕਾਏ, ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ!...ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇੱਕ ਸਵੱਛ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਰਕੀ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਰਿਜ਼ੋਰਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨੈਚਰੋਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ! ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਨੇੜਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਦੱਸਾਂਗਾ।

ਡਾ. ਜੋਸਫ਼ ਰੇਜ਼ਨ, 170/2 ਅਰਲੋਜ਼ੋਰੋਵ ਸੇਂਟ ਕਿਰਿਆਤ- ਮਲਖੀ, ਇਜ਼ਰਾਈਲ

***

ਬਾਲਡਵਿਨ ਪਾਰਕ, ਕੈਲੀਫ. 14 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1966।

ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤ:

ਯਰੂਸ਼ਲਮ, ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੇ 'ਮਾਊਂਟ ਜ਼ੀਓਨ ਰਿਪੋਰਟਰ' ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੇਖ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ। ਸੰਪਾਦਕ ਮੇਰਾ ਭਰਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਆਰਡਰ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੱਚ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।

20 ਜੂਨ 1966 ਈ.

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ... ਮੈਂ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਹੁਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਭਾਗਸ਼ਾਲੀ ਸੀ...

13 ਨਵੰਬਰ, 1966. ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਾਅ-ਈਟਿੰਗ' ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਉਹ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਆਰਡਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ... ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ 5 ਫਰਵਰੀ 1967 ਨੂੰ 89 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਮੈਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਧਾਰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਗੇ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਘੁੰਮਣ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੇਟਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ... ਮੈਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿਧੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਦਾ ਸੀ।

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲ. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ...

ORAF. ਕਾਰਪੇਂਟਰ, ਕੈਲੀਫ. ਯੂ.ਐਸ.ਏ

***

ਅਲਬਰਟਾ, 9 ਅਪ੍ਰੈਲ", 1966।

ਪਿਆਰੇ ਸ੍ਰੀ - ਮਾਨ ਜੀ,

ਮੈਂ 'ਮਾਊਂਟ ਜ਼ੀਓਨ ਰਿਪੋਰਟਰ' ਦਾ ਪਾਠਕ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਲੇਖ 'ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ' ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ 75 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਜਵਾਨ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਥਲੀਟ ਰਿਹਾ ਹਾਂ-ਪਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹਾਂ।

ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ - ਖਣਿਜ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ, ਇੱਥੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ।

ਜਾਰਜ ਬੈਨ ਸਦਰਲੈਂਡ, ਕੈਨੇਡਾ।

***

ਸਵਾਨਸੀ, 1 ਮਾਰਚ, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਸੁਰੂ ਵਿੱਚ, 'TONIGHT' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਮੇਰਾ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸੈੱਟ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੁਆਰਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪੜ੍ਹੇ ਗਏ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਂ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਭਰ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਤਸੁਕ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਆਦਿ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਬੀਬੀਸੀ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ। ਹਾਏ, ਆਖਰਕਾਰ ਮੈਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਪਤਾ ਭੇਜਿਆ ਸੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸੀ, ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜੇਕਰ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਨ ਲਈ। ਮੈਂ ਦਿਲੋਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੱਖਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ ਬਦਲ ਲਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਸਾਲ ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਭਲੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯਤਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ - ਇਸ ਯੁੱਗ ਦੇ ਸਰਵਉੱਚ ਨਬੀ...

29 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1964. ਪਿਛਲੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਦਿਨ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਚਿੱਠੀ ਆਈ। ਇਸਨੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੰਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਵਾਲੇ ਯਾਦ ਕੀਤੇ, ਮੈਂ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ('ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਣੋਗੇ, ਅਤੇ ਸੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ')। ਖੋਜ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਰਚਾਂ, ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ, ਫਿਰ ਭੋਜਨ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਵਾਦ ਵੱਲ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ (ਮੇਰੇ ਲਈ) ਵਿਆਖਿਆ-ਕਰਮ ਅਤੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਦੇ ਨਾਲ ਥੀਓਸਫੀ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਸਫ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇੱਥੇ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ 'ਇਹ ਇਹ ਹੈ'। ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤੋਹਫ਼ੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਖਜ਼ਾਨਾ ਦਿਓ ...

ਫਰਵਰੀ 3, 1966. ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ
ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਚੇ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਸਾਲ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ... ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਵੇਗੀ। 1964 ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੈਂਟਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ... ਉਸਨੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਤਖ ਵਾਂਗ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਲਿਆ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਿਕਵਰੀ ਕੀਤੀ. ਇਸਨੇ ਉਸਦਾ ਪੂਰਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜੇਨਾ ਹੈਰੀਜ਼, 11ਹਸਟਨ ਪਲੇਸ, ਵੈਸਟ ਕਰਾਸ, ਸਵਾਨਸੀ, ਗਲੈਮੋਰਗਨ, ਇੰਗਲੈਂਡ।

***

ਸਾਊਥਸੀ, 20 ਫਰਵਰੀ, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਸ੍ਰੀ - ਮਾਨ ਜੀ,

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਜਬੂਰ ਹੋਵਾਂਗਾ
ATERHOV ਦੁਆਰਾ 'RAW-EATING' ਨਾਮ ਦੀ ਕਿਤਾਬ। ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਬ੍ਰੌਡਕਾਸਟਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ।

19 ਮਾਰਚ, 1964। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਵੀਰਵਾਰ, 12 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਮਿਲੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਖੁਲਾਸਾ ਸੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਮੈਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਥੀਮ ਕਿੰਨਾ ਈਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਵਾਲੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਰਾਂਗਾ... ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੱਸਾਂਗਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ...

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਵੀ.ਐਮ. ਸਨੇਲਿੰਗ, 26 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਆਰ.ਡੀ. ਸਾਊਥਸੀ, ਹੈਂਟਸ, ਇੰਗਲੈਂਡ।

***

ਸੈਂਟਾ ਰੋਜ਼ਾ, 27 ਨਵੰਬਰ, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਸ੍ਰੀ - ਮਾਨ ਜੀ,

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ' ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲੈਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਮੇਰੇ ਦੋ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਵੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਈ $4.50 ਦਾ ਮਨੀ ਆਰਡਰ ਨੱਥੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ... ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ... ਮੈਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਾਂ 'ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ', ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਸ਼ਬਦ ਫੈਲਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਹੈ।

21 ਜਨਵਰੀ, 1965:

'ਰਾਅ-ਈਟਿੰਗ' ਦੀਆਂ 15 ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਇਨਵੌਇਸ ਦੇ ਨਾਲ $10.00 ਦੀ ਰਕਮ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੈਂਕ ਡਰਾਫਟ ਨੱਥੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ... ਨਾਲ ਹੀ ਰਾ-ਈਟਿੰਗ ਦੀਆਂ 15 ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ $10.00।'
"ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਕੰਮ ਦੁਆਰਾ, ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਧੰਨਵਾਦ।

2 ਫਰਵਰੀ, 1965:

ਮਾਰਟਿਨ ਰੀਨੇਕੇ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ 'ਲੈਟਸ ਲਿਵ' ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ ਲੇਖ, 'ਰਾਅ ਫੂਡਜ਼ ਵਿਚ ਸਾਹਸ'।

ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਚਿੱਠੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੇ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਟਿਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ, ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ, 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ', ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਜੋ ਇਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਮਝ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿਹੜੇ ਸੁਣਨਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਪਚਾਪ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਹੈ।

6 ਮਈ, 1965:

ਮੈਨੂੰ 'ਚਲੋ ਜੀਓ' ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੀ ਪਰ ਆਈ ਮੈਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਹੈਲਥ ਫੂਡ ਸਟੋਰ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਵੇਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਈ ਦਾ ਅੰਕ ਭੇਜ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੋਗੇ, ਮੈਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅੰਕ ਭੇਜਦਾ ਰਹਾਂਗਾ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਤਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮਾਰਟਿਨ ਰੀਨੇਕੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਭੇਜੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੰਡ ਵੇਚਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਹੈਲਨ ਐੱਮ.ਬੁਲਬੈਕ, 818 ਚੈਰੀ ਸੇਂਟ ਸੈਂਟਾ ਰੋਜ਼ਾ, ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ

***

ਵੇਨਿਸ, ਕੈਲੀਫ., 29 ਸਤੰਬਰ, 1964।

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਸਤਕ 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ' ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਆਇਆ।

ਮੈਂ ਪੰਜ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਮੈਂ 31 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਬੀਚ 'ਤੇ 2-5 ਮੀਲ ਦੌੜਦਾ ਹਾਂ, ਤੈਰਦਾ ਹਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਹਾਈਕ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਮਾਊਂਟ ਵਿਥਨੀ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਿਆ ਸੀ। ਗੋਲ ਯਾਤਰਾ 26 ਮੀਲ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਾੜ ਖੁਦ 14,500 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੈ. ਮੇਰੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ 58-60 ਹੈ. ਇਹ ਸਭ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ (ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ) ਵੇਚਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 500 ਜਾਂ 1,000 ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ...

6 ਫਰਵਰੀ, 1966:

ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਹੁਣ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਦੋ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ. ਨੱਥੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲੇਖ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਸ਼ਰਲੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ 1965 ਦੇ 'ਲੈਟਸ ਲਾਈਵ' ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲੇਖ ਅਤੇ ਨੱਥੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਸਾਡੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ੇਰਾਂ (ਅਫਰੀਕਨ) ਨੰਗੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੁਸ਼ਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੇਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਕੀ ਸੁਲੇਮਾਨ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਕੱਚਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਤਾਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ ਫੈਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ... ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
$20.00 ਦਾ ਮਨੀ ਆਰਡਰ ਨੱਥੀ ਹੈ...

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸ਼ਰਲੀ ਅਤੇ ਮਿਸਟਰ ਥੋਰਵਾਲਡ ਬੋਈ, 1015 ਵੇਨਿਸ ਬਲਵੀਡ। ਵੇਨਿਸ, ਸੀਏ
ਅਮਰੀਕਾ।

***

ਕੋਲੰਬੀਆ, ਐਸ.ਸੀ. 7 ਜਨਵਰੀ, 1965:

ਮੈਨੂੰ ਲੈਟਸ ਲਾਈਵ ਮੈਗਜ਼ੀਨ- ਦਸੰਬਰ 1964 ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ 'RAW-EATING' ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਲੇਖ ਦਾ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਆਇਆ। ਮੈਂ ਲੇਖਕ, ਮਾਰਟਿਨ ਜੇ.
ਫ੍ਰਿਟਜ਼, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ ਦਿੱਤਾ ...

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ. ਆਇਰੀਨ ਗੋਲਮੋਨ, ਅਮਰੀਕਾ ਏ

***

ਮੇਰੀ ਫ਼ਾਰਸੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਬਾਦਨ ਦੇ ਇੱਕ ਸੱਜਣ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਚਿੱਠੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਚੋੜ:

ਅਬਾਦਨ, 25 ਜੁਲਾਈ, 1965:

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਮੇਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ। ਮੈ ਨਹੀ ਜਾਣਦਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰਿਣੀ ਹਾਂ।
ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਯਿਸੂ ਹੋ, ਬਿਮਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅੱਧ-ਮੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਮਿੱਠੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ!... ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ.

ਸਦਰਤ, ਅਬਾਦਨ, ਪਰਸ਼ੀਆ।

***

ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੱਚਾ-ਅਰਮੀਨੀਆ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਅਨੁਸਰਣ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਯੇਰੇਵਨ, 24 ਮਾਰਚ, 1961

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ,

ਆਰਮੇਨੀਆ ਦੀ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ਼ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਦੀ ਸੈਂਟਰਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਿਲਦ 'ਕੱਚਾ-ਈਟਿੰਗ' ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। "ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ" ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਲਈ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਜਿਲਦ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਕਾਪੀਆਂ ਭੇਜੋ, ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦੋ ਕਾਪੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਚਲਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ।"

ਆਰਮੇਨੀਆ ਦੀ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ਼ ਸਾਇੰਸਜ਼, ਐਚ.ਮੇਚੇਰੀਅਨ, ਸੰਪੂਰਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ।

***

ਯੇਰੇਵਨ, 20 ਨਵੰਬਰ, 1961

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ,

ਸਾਨੂੰ 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰਚਨਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਿਲਦ ਦੀਆਂ ਦਸ ਕਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਯੇਰੇਵਨ, 16 ਜੂਨ, 1965:

ਆਰਮੀਨੀਆ ਦੀ ਸਟੇਟ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦਾ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਤੁਹਾਡੀ 'ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਰਾਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਛੇ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਅਰਮੇਨੀਆ,

ਐੱਮ ਮਿਅਸਨਿਕੀਅਨ ਸਟੇਟ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਆਫ ਦਿ ਰੀਪਬਲਿਕ,

ਅਰਾਜ਼ੀ ਤਿਰਬੀਅਨ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ।

***

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀਹ ਤੋਂ ਤੀਹ ਕਾਪੀਆਂ ਭੇਜੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਪਸੀ ਜਾਂ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਸੋਵੀਅਤ ਯੂਨੀਅਨ (ਨਿੱਜੀ ਵਪਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹੀ) ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮੈਂ ਸੋਵੀਅਤ ਯੂਨੀਅਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਚਾਹੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਆਈਆਂ ਹੋਣ।

ਉੱਘੇ (ਆਰਮੀਨੀਆਈ ਕਵੀ) ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਦੇ ਅੰਸ਼, ਹੋਵਹਾਨਸ ਸ਼ਿਰਾਜ਼:

ਯੇਰੇਵਨ, 4 ਜਨਵਰੀ, 1962

ਪਿਆਰੇ ਟੇਰ ਹੋਵਨੈਸੀਅਨ,

ਇਹ ਕੇਵਲ ਮੌਕਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਪੁਸਤਕ 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ' ਮਿਲਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅੱਧੀ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੇ ਮਹਾਨ ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਜ, ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ, ਮਹਾਨ ਡਾਰਵਿਨ ਜਿੰਨਾ ਮਹਾਨ ਹੈ; ਸੱਚਮੁੱਚ, ਇਹ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਹਾਨ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਹਾਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਅਜਿੱਤ ਚੱਟਾਨ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ. ਕਾਸ਼ ਇਹ ਅੰਨ੍ਹਾ ਬੱਚਾ, ਇਹ ਅਖੌਤੀ ਮਨੁੱਖਤਾ, ਜੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਧੋਖਾ ਖਾ ਰਹੀ ਹੈ,

ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਓ, ਅੱਗ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ ਸੂਝਵਾਨ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲੋ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਪਰ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ, ਨਸਲਾਂ ਅਤੇ ਕਬੀਲਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਸਾਰੀ ਭੀੜ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਜੇ ਵੀ ਅੱਗ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਈ ਚੱਟਾਨ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇਗਾ... ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਖੀ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਚੁੰਮਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਮਰ ਹੋ..."

ਹੋਵਨਸ ਸ਼ਿਰਾਜ਼, 20 ਲੈਨਿਨੀਅਨ ਐਵੇਨਿਊ. ਏਰੇਵਨ।

***

ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੱਤਰ ਦਾ ਲੇਖਕ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਸੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਖਸਰਾ, ਲਾਲ ਬੁਖਾਰ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਪੈਰੋਟਿਡਜ਼), ਮਲੇਰੀਆ, ਐਨਜਾਈਨਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ, ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਕਬਜ਼, ਦਸਤ, ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼, ਐਪੈਂਡਿਸਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਸੋਜ (ਕੋਲੇਸੀਸਟਾਇਟਿਸ) ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ। . ਅੱਜ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਯੇਰੇਵਨ, 5 ਫਰਵਰੀ, 1964

ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਮੈਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਹੁਣ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਹਾਸੋਹੀਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਢੁਕਵੇਂ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਜਾਦੂਈ ਚਾਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਏ ਹੋ ਜੋ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰੋਗੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ-ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਨੂੰ, ਉਸ ਤਿੱਖੇ ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਬੋਲ਼ੇਪਣ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਬੇਹੋਸ਼ ਪਾਗਲਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਂਗ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਸਵਰਗ ਦੇ ਵਾਲਟ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਚਿੱਤਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਦੂਈ ਦੀਵੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਏ ਹੋ ਉਹ ਚਿਹਰਾ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੇਰਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮਕਦਾਰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅੱਗੇ ਝੁਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦੇਣਦਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕਰਜ਼ਦਾਰ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮਕਦੀ ਹਸਤੀ ਅੱਗੇ ਝੁਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨਾਇਕ ਵਜੋਂ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਬਚਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਸਭ ਦੇ ਬੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮਕਦਾਰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅੱਗੇ ਝੁਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਸਭਿਅਤਾ, ਅਸਲ ਵਿਗਿਆਨ, ਅਸਲ ਤਰੱਕੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਉੱਜਵਲ, ਸਭਿਅਕ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਇੱਕ ਲੜਾਕੂ ਵਜੋਂ ਸਲਾਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਅਰਮੇਨ ਵਿਸ਼ਟਨੀ, ਪਰਸਪੈਕਟਿਵ ਲੈਨਿਨ 20, ਏਰੇਵਾਨ, ਅਰਮੇਨੀਆ।

***

ਯੇਰੇਵਨ, 29 ਮਾਰਚ, 1964

ਪਿਆਰੇ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ,

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਲਾਈਨਾਂ ਕਿ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਭਰਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਾਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਆਦਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। .

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਇੱਕ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਭਰਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ (ਆਮ) ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਓਮੈਟ੍ਰਿਕਲ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਧੰਨਵਾਦ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਜ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗੀ।

***

18 ਜੂਨ, 1965

ਮੈਂ ਲੈਨਿਨਗ੍ਰਾਡ ਤੋਂ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟੋਇਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਭੇਜਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਿ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਦੁਆਰਾ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਯਕੀਨਨ।

ਐਚ. ਸਵੈਚੀਅਨ।

***

ਯੇਰੇਵਨ, 6 ਜਨਵਰੀ, 1965

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ,

ਹੁਣ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਹੋਣ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਵਾਗਤ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮੈਂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤਾਰੀਫਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦੌਰ ਦੌਰਾਨ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਤਰਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ.

ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਵਿਲੱਖਣ ਤੋਹਫ਼ੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਖਾਚਤੂਰੀਅਨ, 38 ਅਬੋਵੀਅਨ ਸੇਂਟ ਏਰੇਵਨ।

***

ਮਾਸਕੋ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਟਿਆਰ ਦਾ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਸੰਦੇਸ਼:

ਮਾਸਕੋ, 20 ਦਸੰਬਰ, 1964

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਕੰਮ ਦੀ ਜਿੱਤ ਲਈ ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ।

ਤੁਹਾਡਾ ਚੇਲਾ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਸ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਸੰਖੇਪ ਹੈ:

31 ਮਾਰਚ, 1965:

ਮੈਂ ਨਵੰਬਰ, 1963 ਵਿਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਦਾ ਇੱਕ ਪਲ ਨਹੀਂ ਸੀ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨੌਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਸੀ।

ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਿਓ. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅੱਠ ਜਾਂ ਨੌਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਪੁਰਾਣੀ ਮੈਨੂੰ ਗਠੀਏ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਦਸ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵਰਣਨ ਦੇ ਲੇਰੀਨਜਾਈਟਿਸ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਤੋਂ ਦਸ ਦਿਨ ਚੱਲਦਾ ਸੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੁਰਾਣੀ ਟੌਨਸਿਲਾਈਟਿਸ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਗਈ. ਚੌਦਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਮਾਈਟਰਲ ਵਾਲਵ ਜਖਮ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਠੀਏ ਦੇ ਕਾਰਡੀਟਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ। ਪੰਦਰਾਂ ਵਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਟੌਨਸਿਲ ਹਟਾ ਦਿੱਤੇ। ਮੈਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਲ ਦੇ ਦਰਦ, ਨਿਊਰੋਟਿਸ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਇਨਸੌਮਨੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ। ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਤਸੀਹੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੋਟੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਿਆ, ਮੈਂ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਡਰਿਆ. ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮੈਂ ਸਾਲ ਦੇ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਉਡਾਣ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਿਆ; ਮੈਂ ਸੈਰ, ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਤੈਰਾਕੀ, ਯਾਤਰਾ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਮੇਰਾ 'ਇਲਾਜ' ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਪਿਰਾਮਿਡੋਨ, ਐਸਪਰੀਨ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ, ਐਨਲਜਿਕਸ, ਵੈਸੋਡੀਲੇਟਰਜ਼, ਸੋਪੋਰਿਫਿਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਧਨ। ਮੇਰਾ ਅੰਗ ਏ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਗੜਦੀ ਗਈ। ਅਜਿਹੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਿੰਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਵੇਰਵੇ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣਗੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਕੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਨੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇਪਨ ਦੀ ਸੁਹਾਵਣੀ ਭਾਵਨਾ ਜਗਾਈ। ਲਗਭਗ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੇ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਲਗਭਗ ਹਰ ਦਿਨ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਸੀ। , ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਪਲਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਸਨ.

ਹੁਣ ਡੇਢ ਸਾਲ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀ ਹਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਚਮਤਕਾਰ ਇਹ ਤੱਥ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੌਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਕੰਮ ਲਈ ਮੇਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧੀ; ਮੇਰਾ ਪੁਰਾਣਾ ਵਿਕਾਰ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ।

ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਅਰਮੇਨੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ 'ਮਟੇਨਾਦਰਨ' (ਖਰੜੇ ਦੇ ਭੰਡਾਰ) ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੱਚੀ ਤੋਂ ਤੀਹ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਿਆਰੀ ਨਾਲ ਘਰ ਪਰਤਣਾ ਕਿੰਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਆਜ਼ਾਦ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ।

ਮਾਸਕੋ, 16 ਅਗਸਤ, 1965। ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਤਣਾਅ (ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ) ਦੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਹਾੜੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ।

ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੋ ਸਵਾਲ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੇ ਹਨ, ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ੱਕ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਪਹਿਲੂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਧਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਅਟੱਲ ਰਹੇ ਹਨ।

ਓਲਗਾ ਕੇਰੇਂਸਕਾਯਾ, 3ਫਰੌਂਜ਼ ਸੇਂਟ ਮਾਸਕੋ।

***

ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੋਵੀਅਤ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਕੱਚੇ-ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸੰਖੇਪਾਂ ਦਾ ਰੂਸੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਡੁਪਲੀਕੇਟਡ ਕਾਪੀਆਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੇ ਹਨ।
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਮਾਸਕੋ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰੂਸੀ ਔਰਤ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਚਿੱਠੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ:

ਖਿਮਕੀ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1965।

ਮੈਂ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੇਰੀ ਬੇਅੰਤ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ. ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਾਮ ਇਸ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਵਿੱਤਰ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਬਦਲਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ 'ਰਾਅ-ਈਟਿੰਗ'। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਗੇ ਵੀ ਝੁਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਹ ਕੀਮਤੀ ਨੁਸਖਾ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ - ਇੱਕ ਸਾਬਕਾ ਅਧਿਆਪਕ -

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੀ ਇੱਕ ਨੋਟਬੁੱਕ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤਾ ਸੀ - ਜੋ ਇੱਕ ਸਾਬਕਾ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਔਰਤ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਾਈਨਾਂ ਲਿਖ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਅੱਖ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਡਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ 15 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਹੈ, ਰੋਟੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ... ਮੈਂ 15 ਅਗਸਤ, 1966 ਨੂੰ ਨੱਬੇ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜੋਸ਼ਦਾਰ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੱਥ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੈ ਹੋਰ, ਵੀ.

ਕਾਰਪੋਵਨਾ ਮਾਰੀਆ ਇਵਾਨੋਵਨਾ, ਫੇਵਰਾਲਸਕਾਇਆ ਸੇਂਟ 12, ਖਿਮਕਾ।

***

ਸੁੰਡਸਵਾਲ, 12 ਅਗਸਤ, 1965।

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ,

ਮੇਰੀ ਮਾਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਯੇਰੇਵਨ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਹਨ, ਡੈਨੀਲਿਅਨ ਨਾਮ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਲਿਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਘਾ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਮੇਰੀ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੈਨੂੰ 'ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਇਸਤਾਂਬੁਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ ਹਾਂ। ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸੁੰਡਸਵਾਲ, ਸਵੀਡਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਂਗਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।"

ਡਾ. ਸੁਬੂਹ ਸੇਡਿਕੀਅਨ, ਲੈਂਸਲਾਸਰੇਟ, ਸੁੰਡਸਵਾਲ, ਸੁਏਡ।

***

ਮਾਸਕੋ, 19 ਨਵੰਬਰ, 1966

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਅਟੇਰਹੋਵ,

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸਰਲਤਾ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ. ਕੀ ਅਜਿਹੀ ਮਹਾਨ ਖੋਜ ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੰਭਵ ਹੈ? 'ਹੇ ਮਨੁੱਖ! ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦੋਵੇਂ ਪੋਸਟ-ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ...

ਮਾਈਕਲ ਮਿਨਾਸੀਅਨ।

***

ਜੇਰਮੁਕ, 6 ਮਾਰਚ, 1966।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ, ਹੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ! ਤੈਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ, ਹੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਗੁਰੂ!

ਮੈਂ ਜੇਰਮੁਕ ਦੇ ਹੈਲਥ ਰਿਜ਼ੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਸਹਾਇਕ ਹਾਂ

ਅਰਮੀਨੀਆ। ਮੈਂ 4 ਨਵੰਬਰ, 1965 ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਕਾਇਲ ਹੋ ਕੇ, ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਕਦੇ 1947 ਤੋਂ ਮੈਂ ਗਠੀਏ, ਪੌਲੀਆਰਥਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ। 1963 ਤੋਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੋਜ ਕਾਰਨ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੈਂ ਤਰਬੂਜ਼ ਖਾ ਕੇ ਸਿਰਫ ਅੰਸ਼ਕ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਛੇਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ... ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਗਠੀਏ ਦੇ ਹਰ ਹਮਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਡਰੋਪਸੀ ਦੇ ਪੈਰੋਕਸਿਸਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੇਰੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ 120-140 ਤੋਂ ਘਟ ਕੇ 90- ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ।

100 ਬੀਟਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ (ਖਿੱਚਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ)। ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦੇ ਦਰਦ, ਮੇਰੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਡੈਂਡਰਫ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੰਜ ਕਿੱਲੋ ਭਾਰ ਘਟਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਤਾਕਤ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਛੇ ਸਾਲ ਦਾ ਬੇਟਾ ਵੀ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤੀਜੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ - ਹੁਣ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੈ - ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਾਂਗਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਅਨਾਹਿਤ ਨੂੰ ਪਾਲਿਆ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਠਾਰਾਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਹੁਣ ਪੈਂਤੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਪੈਡਾਗੋਜੀਕਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਵਿੱਚ ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਗਏ ਹਨ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ - ਜਵਾਬ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੇ। "ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਦੂਜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਡਾ: ਵਾਚਗਨ ਗੈਸਪੇਰੀਅਨ, ਜੇਰਮੁਕ, ਅਰਮੇਨੀਆ।

***

ਮੇਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਯੇਰੇਵਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪਾਰਸਲ ਭੇਜਦਾ ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ, ਜੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਉਸਦੇ ਅਨੇਕ ਪੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਹਨ:

“ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਅਰਸ਼ਵੀਰ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਯੇਰੇਵਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਨ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਲੰਘਦਾ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਇਆ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮੰਗਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲੋੜਵੰਦ ਹਨ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਮੰਗ ਹੈ, ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਭੇਜਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਕੁਚਲਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ ਕਿਵੇਂ ਝੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਦੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦੀ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਿਮਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਜਾਂ ਛੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਹੁਣ ਦਰਜਨਾਂ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ
ਅਤੇ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਪੈਰ, ਅਤੇ ਭਾਰ 115 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ।
ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ 20 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਤੁਰਦਾ ਹੈ।' ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਅਨਾਹਿਤ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਅਸੀਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ ਉਸਦੀ ਵੋਕਲ ਕੋਰਡਜ਼ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ, ਉਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਸਿਰਫ ਡੇਢ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਕੱਚੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, 28 ਸਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੋਪਰੇਸ਼ਨ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਡਰੋਪਸੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਉਹ ਹੁਣ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਕੱਲੇ ਯੇਰੇਵਨ ਵਿੱਚ ਹੁਣ 2,500 ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਸਨ, ਪਰ ਹੁਣ ਪੂਰੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਨਮਕੀਨ ਕੰਕਰੀਸ਼ਨ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਪੇਟ ਦੇ ਫੋੜੇ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਸੋਜ, ਕੈਲਕੂਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਖੁਦ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਸੀ। ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਇੰਨਾ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੀ ਕਿ ਹਰ ਰਾਤ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦਿਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਦੁਬਾਰਾ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੌਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਦਰਅਸਲ, ਉਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਉੱਠਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਤੁਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ--ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਨਾ ਸਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਮੈਨੂੰ ਕਲੋਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ। (ਮਿਸਟਰ ਕੋਲੋਜਿਅਨ ਯੇਰੇਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਦ ਵੀ ਪੇਟ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਲਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ, ਖੂਨ ਦੇ ਛਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ। ਉਸ ਨੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਹਸਪਤਾਲ, ਉਹ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵੱਲ ਬਦਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਫੰਗਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਬਲਾਸਟੋਮਾਈਕੋਸਿਸ) ਸੀ। ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੇ ਨਹੁੰ ਵਧਣ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਖੰਘ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੀ ਨੇ ਵਿਆਹ ਕਰ ਲਿਆ, ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ, ਉਹ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ 'ਤੇ ਪਾਲ ਰਹੀ ਹੈ।)

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਤੀਹ ਪੂਰੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਨ
ਚਾਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ. ਸ਼ਬਦ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੇ ਸੁਆਗਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮੇਜ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਸਲਾਦ, ਪੰਜ-ਛੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਆਦੀ ਕੱਚੇ ਟੋਰਟਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਨਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਨਾਹਿਤ ਰੱਖਿਆ ਸੀ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਭਾਰਤੀ ਮੱਕੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 'ਪਿਲਾਉ'। ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਗਿਰੀਦਾਰ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਿਸ਼ਰਤ ਕਣਕ, ਜਵੀ, ਅਖਰੋਟ, ਸੌਂਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਆਦੀ ਡਿਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਆਏ।

ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨ ਡਾਕਟਰ, ਕਲਾਕਾਰ, ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਅਤੇ ਲੈਕਚਰਾਰ ਸਨ। ਉਹ
ਕਈ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਮਿਸਟਰ ਐਂਡ ਮਿਸਿਜ਼ ਕੋਲੋਜਿਅਨ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਤੀਹਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਸੀ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਕਾਫੀ ਗਿਣਤੀ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਸੀ, ਜੇਰਮੁਕ ਵਿਖੇ ਹੈਲਥ ਰਿਜ਼ੋਰਟ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚਾਲੀ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਮਰੀਜ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਪਿਤਕ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਹੈਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਲੈਕਚਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ।

ਕਿਰੋਵਾਕਨ ਤੋਂ ਚੌਂਹਠ ਸਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਇਆ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਅਪਣਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਯੇਰੇਵਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿੱਚ ਚੇਅਰ ਆਫ਼ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਲ ਹਾਈਜੀਨ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਡਾ: ਏ.

ਹਰੋਟਿਉਨੀਅਨ,* ਨੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਰੋਵਾਕਨ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਲੈਕਚਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਲੈਕਚਰ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ.

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦਾ ਸਵਾਲ ਚਰਚਾ ਲਈ ਆਇਆ ਸੀ। ਅਣਗਿਣਤ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ, ਜੋ ਕਿ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਪਏ ਸਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਕੱਚਾ ਖਾ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ, ਨੇ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਢੁਕਵੀਂ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸਪੀਕਰ ਨੇ ਸਬੰਧਤ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੇ ਤਾਂ ਉੱਠ ਕੇ ਕਿਰੋਵਾਕਨ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਵਾਬ ਮਿਲਣ 'ਤੇ, ਉਸਨੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ: 'ਮੈਂ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਕੇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਾਸ਼ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਅੱਜ, ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਬਦੌਲਤ, ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਾਂ।' ਡਾਕਟਰ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ।"

ਸਿਰਨੌਸ਼ ਬਾਬਾਖਾਨੀਅਨ, 33 ਪੋਸ਼ਕਿਨੀ, ਏਰੇਵਨ।

*ਇਸ ਆਦਮੀ (ਹਾਰੂਟਿਉਨੀਅਨ) ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਏ. ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੇਖ ਪਾਇਆ ਸੀ "ਕਮਿਊਨਿਸਟ" ਅਖਬਾਰ!! ਯੇਰੇਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ (1964, ਨੰ. 17ו), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ! ਉਸਨੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੀਮਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਨੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ "ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਰਾਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ" ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੁਚਲਣ ਵਾਲਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

***

ਇਹ ਔਰਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਗਾਇਕਾ (ਓਫੇਲੀਆ) ਦੀ ਸੱਸ ਹੈ ਹਮਬਰਡਜ਼ੁਮਯਾਨ), ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਔਰਤ, ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ, ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂਗਾ:

20 ਨਵੰਬਰ, 1966:

ਪਿਆਰੇ ਮਿਸਟਰ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ,

"ਲਗਭਗ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਚੀ-ਪੱਕੀ ਕਿਤਾਬ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਉਧਾਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਇੰਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਨਾਲ, ਸ਼ਬਦ-ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕਲਮ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ. ਮੈਂ ਅੰਨ੍ਹਾ ਸੀ

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਝੂਠੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੌਤ ਵੱਲ ਭੱਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ. ਪਰ ਇਹ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਜਲਦੀ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ।

ਮੈਂ ਅਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਕੈਪਸੂਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਸਨ, ਰੱਦੀ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ. ਇਹ ਮੇਰਾ 61ਵਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਤੋਹਫ਼ਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਣਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਾਂਗਾ; ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤਬਾਹ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦੀ ਸੀ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਕੁਆਟਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਅਸਹਿ ਸਾਇਟਿਕਾ ਨੇ ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਚੁਰਾ ਲਈ ਸੀ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬੇਰਹਿਮ ਪਕੜ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹਿਰਨ ਵਾਂਗ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਭੱਜਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ; ਹੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਨ, ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤਰ...

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਦੂਰ ਦੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਆਖਰੀ ਨਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ (Ter Hovannessian)। ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਮੈਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਖਦ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਮੌਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ. ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ। ਤੇਰਾ ਕੰਮ ਸਿਆਣਾ ਹੈ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਉਖਾੜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਤ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਆਵੇਗੀ।

"

2 ਅਗਸਤ, 1967:

"ਹੁਣ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ, ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਮਨੁੱਖ ਵਾਂਗ, ਮੈਂ ਭੇਜਦਾ ਹਾਂ ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਤੀਜਾ ਪੱਤਰ। ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹਾਂ; ਹੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ, ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਭਰਾ, ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਰਾ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਪੱਤਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਡੀ ਕਿਤਾਬ ਉਧਾਰ ਲੈ ਲਈ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਮੋਟੀਆਂ ਨੋਟਬੁੱਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕੀਤੀ। ਹੁਣ ਇਹ ਕਾਪੀ ਹੱਥ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਠੀਆਂ ਭੇਜੀਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਉਹ ਮੇਰੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੀਆਂ।

ਇੱਥੇ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਦਿਨ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ

ਕੁਝ ਸਵਾਲ, ਮੈਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ; ਮੈਂ ਕੇਕ, ਹਲਵਾ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਡੋਲਮੇਹ ਬਣਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਛਾਪ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸੌਗੀ ਦੇ ਕੇਕ ਉੱਤੇ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ; ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕੇਕ ਖਰੀਦਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਰੋ ਪਈ, ਮੈਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਕੇ ਬੋਲੀ, "ਅੱਜ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਦੋ ਭੈਣਾਂ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਘਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ।" ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਦਿੱਤਾ।

ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਫੋਟੋਆਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਰਸ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜੋ "ਮਜ਼ਬੂਤ" ਭੋਜਨ ਅਤੇ "ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ" ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਗਏ ਸਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਲੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੱਜ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਕੁਝ ਮੌਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਅਧੂਰਾ ਛੱਡ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ... ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਇਸ ਰਾਜ਼ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਥਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਨੂੰ ਗੂੰਗਾ ਕਰ ਦਿਓ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਥੋੜੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋਵੇਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਤਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਆਖਰਕਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਰਦੇ ਹੋਏ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸੱਜਾ ਗੁਰਦਾ ਪੱਥਰੀ ਅਤੇ ਪੂਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਇੱਕ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ, ਜੇ ਉਹ ਜਿਉਂਦਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੋਜਾਂ 'ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਸਤਖਤ ਕਰਦਾ; ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਧਾ ਗੁਰਦਾ ਖਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਸ ਪਏ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੀਟ, ਅੰਡੇ, ਅਚਾਰ, ਖਣਿਜ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ।

ਮੈਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਇਸ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਮੇਰੀ ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ ਗਈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦਾ ਗਿਆ; ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਲਟ ਨਿਕਲਿਆ. ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਸਿਰਦਰਦ ਸੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਫਿਰ ਮੇਰੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸੁੱਜ ਗਈਆਂ, ਅਤੇ ਚਾਲੀ-ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਲੱਗ ਗਏ। ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਅੱਸੀ ਕਿੱਲੋ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ; ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ, ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੱਟੇ ਪੇਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਗਠੀਏ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ, ਜੋ ਕਿ

ਸਖ਼ਤ ਅੰਡੇ ਵਾਂਗ ਮੇਰੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਡਾਕਟਰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਸਾਇਟਿਕਾ, ਆਰਟੀਰੀਓਸਕਲੇਰੋਸਿਸ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਵਾਸੀਰ, ਗਠੀਆ ਆਦਿ ਨੇ ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਮੇਰਾ ਕਮਰਾ ਐਸਪਰੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਪਿਰਾਮਿਡਨ, ਵੈਲੋਕਾਰਡਿਨ, ਮਿਲੋਕਾਰਡਿਨ, ਐਨਾਲਜਿਨ, ਬੇਲੋਇਡ, ਕੈਪੋਡੀਆਜ਼ਿਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਰਗਾ ਸੀ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਅੱਧੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਥੱਕ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਸ ਇਹੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਟ੍ਰੋਕ ਇਹਨਾਂ ਅਪਮਾਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ. ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਚਮਤਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਸੁਪਨੇ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਪਰ ਇਹ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ. ਹੁਣ ਸਤਾਰਾਂ ਕਿੱਲੋ ਸ਼ੈਤਾਨ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ (ਪੱਤਰ ਲਿਖਣ ਵਾਲਾ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਅਸਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਤਾਰਾਂ ਕਿੱਲੋ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਭਾਵ, ਸ਼ੈਤਾਨ ਸਤਾਰਾਂ ਕਿੱਲੋ ਨਹੀਂ, ਚੌਂਤੀ ਕਿੱਲੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸੀ) ਅਤੇ ਮੈਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਚੌਂਹਠ ਕਿਲੋ ਦੇ ਅਸਲ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੌਂਗਨੈਕ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀਆਂ 132 ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਭਾਰੀ ਸਾਮਾਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਦੀ ਧੀ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਉੱਥੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮਜ਼ਦੂਰ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਮੇਰੀ ਪਿਛਲੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹਨ।

ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਬਦਲ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਦੀ ਜਿੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦੀ ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ: "ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ ਖਾਓ।" ਮੈਂ ਦਸ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ...

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡੀਟੌਕਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਇੰਨਾ ਤੀਬਰ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਡੀਟੌਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਸਿਰਫ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਂ ਖਾਧਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲਾਲ ਧੱਫੜ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ, ਜੋ ਕਿ ਦਰਦਨਾਕ ਵੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਹੱਲ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਚਮੜੀ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਗਈ, ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਗਈ, ਡੈਂਡਰਫ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ; ਮੇਰੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਕਦੇ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਅਤੇ ਕਦੇ ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਸਾਫ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਸਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ, ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਹੈ. ਮੈਂ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ

ਮੇਰੇ ਸਫੇਦ ਵਾਲ ਹੁਣ ਸਲੇਟੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।"

ਪੱਤਰ ਨੰਬਰ 12 - 7 ਮਈ 1971

"ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੰਨੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਕੰਮ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਫੜੀ ਹੋਈ, ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ। ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੱਚੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੀ ਭਰਜਾਈ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ: "ਓਫੇਲੀਆ ਹੈਂਬਰਸੌਮੀਅਨ ਦੀ ਸੱਸ ਦਾ ਪੱਤਰ ਵੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਹੈ।" ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਮੈਂ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਉਸੇ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਫੋਟੋ ਕਾਪੀ ਸੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਂ ਦਸਤਖਤ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੀ ਫੋਟੋ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਣ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ।

ਓਜੋਨੀਅਨ ਨਾਂ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਮਰੀਜ਼, ਜੋ ਹੁਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ, ਨੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਸੀ; ਉਹ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਡਾਕਟਰ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਭਰਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਹੈ, ਕਈ ਪੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਕੱਚੇ-ਪੱਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕਿਰੋਵਾਕਨ ਤੋਂ ਡਾ. ਅਬਜੀਅਨ, ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਨਵੇਂ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਏ।

ਓਜ਼ੋਨੀਅਨ ਨੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਇੰਨੀ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਪੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੱਠੀ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਨਾ ਬਿਮਾਰ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਵਿਚ ਨਿਰਾਸ਼ ਸਨ, ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਓਜੋਨੀਅਨ ਪੱਤਰ:

"ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਇਸ ਯੁੱਗ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹੈਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਰਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਮੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਵੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕਲੌਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ। ਮੇਰਾ ਭਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਾ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਝਿਜਕਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਫੱਟ ਗਈ ਸੀ; ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਮਨਮੋਹਕ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਾ ਸਕਿਆ,

ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੀ ਤਿੱਖੀ ਅਤੇ ਭਾਵਪੂਰਤ ਭਾਸ਼ਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਮੋਹਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੁਖਦਾਈ ਮੌਤ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਕੋਠੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਡੂੰਘੀ ਉਦਾਸੀ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸੂਰਜ ਬਣ ਗਏ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਿਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਕੌਮਾਂ ਦੇ ਚੇਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਕੱਚਾ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹਾਂ. ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਯਕੀਨ ਸੀ; ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪਸ਼ੂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਾਣੂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਜੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਏ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਤੁਹਾਡੀ ਮਹਾਨਤਾ ਅੱਗੇ ਝੁਕੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਮਹਾਨ ਖੋਜ ਕਦੇ ਛੁਪੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਨੈਫ੍ਰਾਈਟਿਸ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ 65-90 ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ. ਮੈਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਾ ਰਿਣੀ ਰਹਾਂਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਦਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਣੀ ਰਹਾਂਗਾ..."

ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪ ਖ਼ਬਰ: "ਸਾਇੰਸ ਐਂਡ ਲਾਈਫ" ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇ ਇੱਕ ਪੱਤਰਕਾਰ ਜੀਵਤ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਕੋ ਤੋਂ ਯੇਰੇਵਨ ਆਏ ਸਨ।

ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਦੇ ਘਰ ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਲਿਖ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਭਿਆ, ਅਤੇ 15 ਨਵੰਬਰ, 1971 ਨੂੰ, ਪੱਤਰ ਨੰਬਰ 13 (ਮੈਂ "ਅਵਾਂਗਾਰਡ" ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਸੰਪਾਦਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ) ਦਾ ਜ਼ਾਹਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪਾਚਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾ. ਸਿਸਟਮ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ਮਾਵੋਨਯਾਨ , ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਰਗਰਮ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਲਈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਮ ਦੇ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜੋ ਲਾਈਵ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੱਚੀ ਰੋਟੀ, ਬਿਸਕੁਟ, ਬੇਸਾਕ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ, ਅਨਾਰ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਜਾਮ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਰੇ ਅਖਰੋਟ ਤੋਂ ਜੋ ਮੈਂ ਹਰ ਸਾਲ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਵੀ ਮੈਂ ਸਜਾਇਆ ਸੀ।

ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਟੇਬਲ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਕਿ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਕੇਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਚਮਕਦਾ ਹੈ. ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖੇਡਿਆ. ਮੇਜ਼ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਚੀਕਿਆ!



ਅਟੇਰਹੋਵ ਦੀ ਭੈਣ (ਸਿਰਾਨੁਸ਼ ਬਾਬਾਖਾਨੀਅਨ) ਮੱਧ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸ਼ਮਾਵੋਨਯਾਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹਾਇਕਾਨੁਸ਼ ਟੇਰ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ ਖੜੀ ਹੈ।

ਮੀਟਿੰਗ 24 ਅਕਤੂਬਰ 1971 ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 16:00 ਵਜੇ ਹੋਣੀ ਸੀ। ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਤਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਵਜੋਂ ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਣਯੋਗ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਆਪ ਅੰਦਰ ਆਏ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਮਿਲਾਇਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲੇ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਲ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਮਾਨ ਡਾਕਟਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਪੱਤਰਕਾਰ, ਅਧਿਆਪਕ ਆਦਿ ਸਨ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪੰਤਾਲੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋਕ ਦਾਖਲ ਹੋਏ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਡਾ: ਅਬਜੀਅਨ ਕਿਰੋਵਾਕਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਹੱਸਮੁੱਖ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਆ ਗਏ; ਉਸਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਲਾਈਵ ਈਟਰਾਂ ਨੇ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੋਟਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਨੋਟਸ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਬਹੁਤੇ ਮਹਿਮਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਲਾਈਵ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਈ।

ਸਾਰੇ ਬੈਠ ਕੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਸੁਣਨ ਲੱਗੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਲੱਗਾ।



ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨੇ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਪੜ੍ਹੀ। ਡਾ: ਅਬਜੀਅਨ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਬੈਠੇ ਹਨ।

ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ: "ਹੋਵਨੈਸੀਅਨ ਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਤਿਹਾਸ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਸਨ; ਭਾਵੇਂ ਹੋਵੈਨੇਸੀਅਨ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਨਾਲ, ਉਹ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਣ ਦਾ ਹੱਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ, ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਜੀਵਤ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 15 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਚੁਣੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਵੀ ਦਰਜ ਸੀ।ਅਸੀਂ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ, ਉੱਥੇ ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ।
ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਫੋਟੋ ਕਾਪੀਆਂ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੱਤਰ ਦੀਆਂ, ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ।

ਉਹ ਚਿੱਠੀ ਜੋ ਮੈਂ "ਅਵਾਂਗਾਰਡ" ਨੂੰ ਲਿਖੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਓਜ਼ੋਨਿਅਨ ਅਤੇ ਮੇਕਰੀਅਨ ਦੀ ਚਿੱਠੀ। ਉਸਨੇ ਸਾਰੇ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਕਵਾਨ ਬੜੇ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਅਤੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਲਾਦ ਫਾਰਮ ਦੀਆਂ ਦਸ ਕਾਪੀਆਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸੰਸਕਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੀਟਿੰਗ 16:00 ਤੋਂ 21:00 ਤੱਕ ਚੱਲੀ। ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ, ਪ੍ਰੋਫੇਕਰ ਨੇ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਸਿਰਨੋਸ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉਸ ਨੇ ਸਿਰਨੌਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਹਾ: "ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ' ਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ; ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਰਤ ਸਕੇ | ਇੱਕ ਸੱਦਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ"

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਦਾ ਪਤਾ: ਜੀਵਨ ਮੈਮਬਰੇ ਸ਼ਮਾਵੋਨਯਾਨ, ਪਾਪਾਜ਼ੀਅਨ ਨੰਬਰ 17, ਯੇਰੇਵਨ।

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਪੱਤਰ:

ਭਾਰਤੀ ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾ - ਟੀ ਐਸ ਕੰਵਰ

ਤਹਿਰਾਨ, 4 ਜਨਵਰੀ, 1971, ਭਾਰਤ ਦਾ ਦੂਤਾਵਾਸ। ਪ੍ਰੈਸ ਐਸੋਸੀਏਟ

"ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ "ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ" ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਕਮੇਟੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਮੰਤਰਾਲਾ ਇਸ ਵੱਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸਸਤੇ ਭਾਅ (ਕੇਵਲ ਪੰਜ ਰੁਪਏ) ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਰਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗੀ।

ਨਾਲ ਹੀ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ 1967 ਐਡੀਸ਼ਨ। ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗੇ।"

ਟੀਐਸ ਕੰਵਰ।

ਇਹ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦੁਆਰਾ 1964 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਬੁਲੇਟਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਵੰਡਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲਿਖੇ ਸਨ:

"ਮੈਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵੱਲ ਮੈਂ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਸੀ; ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ, ਇੱਕ ਮੈਕਸੀਕਨ ਔਰਤ ਜੋ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਸੈਨੀਟੇਰੀਅਮ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਿਆ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ, ਮੈਂ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਮੰਗਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਪਰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਏ ਜੋ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਾ: ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਗਾਂਧੀ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦਸ ਸਾਲ ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

ਕੁਦਰਤ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ, ਉਰੂਲੀ-ਕੰਚਨ, ਭਾਰਤ

ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਵੇਗਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ, "ਨੇਚਰ ਐਂਡ" ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ ਸਿਹਤ" ਮੈਗਜ਼ੀਨ:

"ਤੁਹਾਡੇ ਭੇਜੇ ਗਏ ਬੁਲੇਟਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੌ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੇਚ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ; ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਬਾਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ, ਇੰਨੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੇਚਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਗਜ਼ੀਨ "ਨੇਚਰ ਐਂਡ ਹੈਲਥ" (TEVA UBRIUT) ਦਾ ਇੱਕ ਕਵਰ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅਨਾਹਿਤ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਫੋਟੋ ਵੀ ਛਪੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਨਾਹਿਤ ਦੀ ਫੋਟੋ ਨਾਲ ਛਾਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲੇਖ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"

ਜੈਕੋਵ ਗ੍ਰੈਬੋਇਸ, 10 ਹੇਟੇਨਾ ਸੇਂਟ ਨੇਵੀ ਓਜ਼. ਇਜ਼ਰਾਈਲ

ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਵੈਜੀਟੇਰੀਅਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਸੀ

ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਪਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਖਾਣ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚਿੱਠੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ:

"ਮੈਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੀ। ਡਾਕਟਰ ਲਾਟੋ ਨੇ ਮੇਰੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੱਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤਾਬ ਮੰਗਵਾ ਸਕਾਂ। ਮੈਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਦਸ ਡਾਲਰ ਭੇਜਾਂਗਾ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਤਿੰਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਭੇਜੋ। ਅਤੇ ਛੇ ਬੁਲੇਟਿਨ।"

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕੈਂਪਬੈਲ ਮੂਡੀ, 31 ਲਿੰਡਨ ਗਾਰਡਨ, ਲੰਡਨ, ਡਬਲਯੂ. 2

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਵੇਰਾ ਸਟੈਨਲੀ ਐਲਡਰ:

"ਪਿਆਰੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦੋਸਤ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਹਲਚਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜੋ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸੱਚ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਫਲਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਦਰਸ਼ ("ਨਾ ਪਕਾਓ") ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਉਪਾਵਾਂ, ਸੰਜਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਜੋ ਹੁਣ ਤੱਕ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਹਨ, ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਜ, ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖੋਜ ਵਾਂਗ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਨ ਹਨ.

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਮਸ਼ਹੂਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗਾ; ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਸੰਪਾਦਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੈਕਚਰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ। ਹੁਣ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਾਂ, ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। "ਅਸੀਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।"

«ਵਰਲਡ ਯੂਨੀਅਨ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ» 8 ਫਸਟ ਐਵੇਨਿਊ, ਲੰਡਨ।

ਸਿਹਤ ਦਾ ਤੱਤ॰ ਉੱਚਤਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਕਾਨੂੰਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:

ਅਪ੍ਰੈਲ 29, 1968:

"ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਤਾਂ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ "ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਾਰ" ਨਾਮਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਥੋਕ ਛੂਟ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।"

24 ਮਈ, 1968:

"ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜਾਹ ਜਿਲਦਾਂ ਲਈ $82.5 ਦਾ ਚੈੱਕ ਭੇਜ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਛਾਪਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਹਨ।"

ਬਾਕਸ 2821, ਡਰਬਨ, ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ।

ਦੌਲਤ ਰਾਮ ਪਬਲਿਕ ਮਿਸ਼ਨ:

"ਇਹ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ; ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਡੂੰਘੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ। ਸਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਪਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਕਾਪੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਵੰਡਾਂਗੇ। ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੇ।ਅਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫਲਸਫੇ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ, ਪਰ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਬਾਦੀ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਭੁੱਖੀ ਹੈ, ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਬਚੋ। “ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਭਾਰਤ ਆਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਭੇਜਾਂਗੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਾਂਗੇ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਮੋਹਨ, ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ. 17- ਬੀ, ਆਸਫ ਅਲੀ ਆਰ.ਡੀ. ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਭਾਰਤੀ ਦੂਤਾਵਾਸ ਤੋਂ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਜਿੱਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਮੁਹੰਮਦ ਰਜ਼ਾ ਸ਼ਾਹ ਪਹਿਲਵੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਾਰਸੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜਿਲਦ ਸ਼ਾਹੀ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਚਿੱਠੀ:

"ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਦੀ ਖਬਰ ਦੇਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ, ਅਧਿਐਨਾਂ, ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਅੱਜ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਉਦੋਂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ, ਇੱਕ ਦਸ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਮਸ਼ਹੂਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ "ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ" ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ "ਮਜ਼ਬੂਤ" ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਮੈਂ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਸੀ, 1960 ਵਿੱਚ ਛਪੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਫਿਰ 1963 ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਸਾਥੀ ਦੇਸ਼-ਔਰਤਾਂ/ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪੈਂਫਲੈਟ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ, ਜਿਸਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੈਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ। ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੀ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਕਲਾ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਪਹਿਲਬੋਦ ਨੇ ਦੇਖਿਆ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਕਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਡਾ.

ਅੱਬਾਸ ਨਫੀਸੀ, ਰੈੱਡ ਲਾਇਨ ਐਂਡ ਸਨ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਜਨਰਲ। ਖਾਜੇ ਨੂਰੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੁਖੀ ਸ੍ਰੀਮਾਨ ਡਾ. ਅੱਬਾਸ ਨਫੀਸੀ ਅਤੇ ਡਾ: ਅਬੋਲਕਾਸਮ ਨਫੀਸੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ; ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਨੇਮੂਨੇਹ ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਨੰਬਰ ਇੱਕ ਨਰਸਰੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਾਮੀ ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਉਥੇ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨ ਕਾਰਨ, ਮੇਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬੇਕਾਰ ਰਹੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਮਾਮਲਾ ਬੇਸ਼ੱਕ, ਮਹਾਨ ਨਾਲ

ਅਫ਼ਸੋਸ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ।

ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਉਪਰੋਕਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਸਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਾਂਗ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪਕਾਇਆ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖੁਆਇਆ, ਜੋ 100% ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਕੋਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਤਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਆਪਣਾ ਪਵਿੱਤਰ ਫਰਜ਼ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਿੱਟੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਰਾਦਾ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਿਤਾਬ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1963 ਵਿੱਚ ਛਾਪੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਕ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਫਿਰ, 1965 ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਦੂਜੀ ਕਿਤਾਬ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਉਹੀ ਕਿਤਾਬ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀਆਂ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਜਿਲਦਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜ ਲੱਖ ਦੇ ਕਰੀਬ ਮੁਫ਼ਤ ਪਰਚੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਭੇਜੇ। ਇਸ ਸਾਲ ਫਿਰ, ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਪੈਂਫਲੇਟ ਛਾਪੇ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਸੀ ਕਿ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਮਰੀਕਾ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਅਰਮੇਨੀਆ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਨ ਜੋ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਸਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੱਤਰ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਪਰਚੇ ਫੈਲਾਏ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ; ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲਈ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਕਸੀਕੋ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ. ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਅਰਜਨਟੀਨਾ ਵਿੱਚ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਛਪ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੀਬੀਸੀ ਨੇ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇ; ਯੂਰਪ, ਅਮਰੀਕਾ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰ "ਲਾਇਲਾਜ" ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਪਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਕੱਚੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ. ਯੇਰੇਵਨ ਅਕੈਡਮੀ ਦੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਮਾਸਿਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ "ਸਾਇੰਸ ਐਂਡ ਟੈਕਨਿਕਸ" ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦਸ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਸੀ, ਯੇਰੇਵਨ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ; ਯੇਰੇਵਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਔਰਤ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਅਧਰੰਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ ਅਤੇ ਸੀ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੱਕ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ, ਚੌਦਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਪੂਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪ ਉਦਾਹਰਣ: ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਇੱਕ ਅਠਾਈ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ, ਨਸਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਸੀ; ਉਸਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਫਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਯੂਰਪ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ 10 ਲੱਖ ਰਿਆਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਤੋਂ ਕੱਚੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਲੁਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਜਿਸਨੇ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਜਾਣ ਲਈ ਸੀ। ਉਹ ਤਹਿਰਾਨ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ।

ਸਬੰਧਤ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਮਾਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਆਈ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਯੁਕਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਣ। . ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ, ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਖਪਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਕੈਂਸਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜ਼ੁਕਾਮ। ਆਦਿ ਬਚੇ ਹਨ। ਉਪਲਬਧ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਨਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਪਾਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਦੀ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਹਸਪਤਾਲ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ; ਇਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਬਣਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ।

ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਸਿਰਫ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਉਲਟ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਮ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਹੈ। ਮਰੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੈਮੀਕਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਝੂਠੇ ਅਤੇ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੰਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜਿੰਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਪੁੰਗਰਦੀ ਕਣਕ, ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੋ ਰਿਆਲ ਜਿੰਦਾ ਕਣਕ, ਦੋ ਰਿਆਲ ਖਜੂਰ ਅਤੇ ਦੋ ਰਿਆਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੈਸ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਲਾਈਵ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਕੌਮ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਅਤੇ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ; ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਨਰਸਰੀਆਂ, ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੰਬਾਕੂ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ, ਖਜੂਰ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਯਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਯਾਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਉੱਗਿਆ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਲੋਕ ਹੀ ਖਾ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਘਟੇਗਾ। ਚੋਰੀਆਂ, ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ, ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੇਰਹਿਮ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਹੂਦਾ, ਝੂਠੀਆਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਉਪਾਅ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ

ਗਲਤੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੀਆਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਰਮ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਤੀਜਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਤੀਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਾਅਵੇ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ.

ਮੇਰੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਨੋਟਿਸਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜੀਆਂ ਹਨ।"

ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਮਹਾਨ ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ:

ਮੈਂ ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਆਰਮੀ ਦਾ ਇੱਕ ਰਿਟਾਇਰਡ ਅਫਸਰ ਹਾਂ, ਜੋ ਮੇਰੀ ਫਾਈਲ ਅਨੁਸਾਰ ਫੌਜ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਲ 1344 (ਫਾਰਸੀ ਸੂਰਜੀ ਕੈਲੰਡਰ) ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਾਪੇ ਕਾਰਨ ਅਠਾਰਾਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨਾਲ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਲਗਭਗ 125 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਧਾਇਆ ਸੀ, ਮੈਟ੍ਰਿਕਲ ਵਰਗੀਆਂ ਸਲਿਮਿੰਗ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਲਿਆ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੇਰਾ ਭਾਰ 150 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਅਤੇ ਵਧਦਾ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਕਬਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਦਮਾ ਵੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਭਾਵ, ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਯਾਨੀ ਅਧੂਰੀ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਨਾਲ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਦਮਾ ਮੈਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਫੌਜ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੰਬਰ 502 ਦੇ ਐਲਰਜੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅਠਾਰਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਜੋ ਸੋਜ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੁੱਜ ਗਏ ਸਨ, ਪਰ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਟੀਸ਼ਨ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਟੀਕੇ ਲਗਾਓ; ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦਮਾ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਲਿਅਮ, ਬ੍ਰੈਸਟ ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਮਾਰੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਮੇਰੀ ਕਿਡਨੀ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸੋਜ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਇਆ। ਫਿਰ ਮੇਰਾ ਭਾਰ 160 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਆ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਟਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਖੌਤੀ ਕੋਰਟਨੀ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਟ੍ਰੈਚਰ 'ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ।

ਸਦੀਵੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ! ਨਾਭੀਨਾਲ ਹਰਨੀਆ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪੈਨਿਸਿਲਿਨ ਦੇ ਤੀਹ ਮਿਲੀਅਨ ਯੂਨਿਟ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ; ਹੁਣ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪੈਨਿਸਿਲਿਨ ਨਾਲ ਮੈਂ ਮੌਤ ਦੀ ਦਹਿਲੀਜ਼ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਮੇਰੀ ਛੋਟੀ ਧੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਗਠੀਏ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 10 ਲੱਖ 200 ਪੈਨਿਸਿਲਿਨ (ਪੈਨਾਡੋਰ) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਮੇਰੇ ਛੋਟੇ ਬੇਟੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਟੇਢੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ। - ਰੈਚਾਇਟਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰ ਕੇ ਗੁਜਾਰਾ ਭੱਤਾ ਮੰਗਿਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਘੱਟ ਤਨਖਾਹ ਕਾਰਨ ਗੁਜਾਰਾ ਭੱਤਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਸੀ, ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦੇ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ। ਇਸ ਦੁਖੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ. ਮੈਂ ਪੰਜ ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਯਤੀਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਹਾ। ਹਰ ਰੋਜ਼, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੈ ਕੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਈਸੀਜੀ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਫੀਸਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਬਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਬੀਮਾ ਫਰੈਂਚਾਇਜ਼ੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੁਝ ਤਨਖਾਹ ਵੀ ਗੁਆ ਲਵਾਂਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੁੱਕਕੀਪਰ ਨੇ, ਜਿਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਕੱਚੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ 100% ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੇਰਾ ਦਮਾ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ; ਫਿਰ ਮੇਰੀ ਧੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਧਰ ਗਈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਛੋਟੇ ਬੇਟੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੇਰਾ ਭਾਰ 160 ਤੋਂ 70 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਘੱਟ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚਾ ਖਾ ਕੇ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਹੁੰ ਖਾਧੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਰੂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਿਣੀ ਹਾਂ।"



ਮਿਸਟਰ ਅਕਬਰ ਤੋਫੰਗਚੀ- ਨੰਬਰ 11, ਖਜ਼ਾਏਈ ਗਲੀ, ਅਰਬੀਅਨਜ਼ ਨੇੜਲਾ, ਨਸੇਰ ਖੋਸਰੋ ਸੇਂਟ, ਤਹਿਰਾਨ।

ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਦੀ ਲੇਖਕ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤਹਿਰਾਨ ਰਾਅ ਵੇਗਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਲੱਬ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਕਲੱਬ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਕੈਪਚਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

"ਮੈਂ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ: ਜਲਦੀ ਹੀ ਮੈਂ ਕੱਚੇ ਹੋਣ

ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾਵਾਂਗਾ। ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧ ਰਹੀ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਦਰਅਸਲ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ।

2533/2/21 (ਫ਼ਾਰਸੀ ਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ) ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਕੇ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਿਆ, ਪਰ ਐਕਸ-ਰੇ ਨੇ ਕੁਝ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ। ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਵਿਗੜ ਗਿਆ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲੱਗੇ।

ਮੇਰੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ 2533/6/25 ਨੂੰ, ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ; ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਈ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਮੇਰਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਸੁੰਨ ਸੀ।

2535/1/5 ਤੱਕ ਮੇਰਾ ਮੂਡ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ, ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਖੱਬੀ ਪੱਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਈ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਰਡਰ ਕੀਤਾ।

ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਓਸਟੀਓਟੋਮੀ ਦੀ ਕੰਪਿਊਟਰਾਈਜ਼ਡ ਰਿਪੋਰਟ। ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ, ਮੇਰੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਚਾਲੀ ਦਿਨ ਬੀਤ ਗਏ...ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਗਿਆ; ਮੇਰੀ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈਆਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਏ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਚਾਲੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਕੋਬਾਲਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ, ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕੋਬਾਲਟ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖਿਆ।

ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈਆਂ, ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਮਝਾਈ ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਮਰ ਦਾ ਸਿਰ ਬਹੁਤ ਪਤਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ | ਕਿ ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਿਆ?"

ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਬਾਲਟ ਦੇ ਪੰਦਰਾਂ ਸੈਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ। ਮੈਂ ਫੋਟੋਆਂ, ਚਿੱਠੀਆਂ, ਨੁਸਖ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸੂਟਕੇਸ ਲੈ ਕੇ ਤਹਿਰਾਨ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਤਹਿਰਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸੱਤ ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੋ ਵਜੇ ਤੱਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਨਮਕ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਸਨ, ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸੱਠ-ਅੱਠ ਕਿੱਲੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਅਠਾਈ ਕਿੱਲੋ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਾਲ ਝੜ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਮੈਂ ਦਾੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਮੁੱਛਾਂ ਵਧਾਵਾਂਗਾ।
ਇੱਕ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕੈਪਸੂਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹਿਆ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਰੋਸ਼ਰ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਤੱਕ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਤ; ਪਰ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।

ਦਸ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗੀ ਸੀ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਵੀ ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਣਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਅੱਧਾ ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਪੱਕਾ ਖਾਧਾ, ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਹੌਸਲਾ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਅੰਤ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਣ ਗਿਆ।

ਪੂਰਨ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ. ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ ਕੱਚਾ ਖਾ ਕੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਮਤਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੇਰੇ ਭਰਵੱਟੇ ਦੇ ਵਾਲ, ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿੱਗ ਚੁੱਕੇ ਸਨ, ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਸਨ; ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਸੀ, ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਕੇਂਦਰੀ ਬੀਮਾ ਦਫਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਗਮਰਮਰ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਪਿਆ; ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ, ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਬਾਰਾ ਮੇਰੇ ਪੇਡੂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈਆਂ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ: "ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ।" ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਬਚਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ. ਅੱਜ, ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹਾਂ. ਮੈਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲਈ।

ਮੇਰਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ, ਜੋ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਵਾਪਸ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ, ਜੋ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮੁਹਾਸੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੁਹਾਸੇ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਏ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਮੇਰਾ ਵੀਹ ਕਿੱਲੋ ਭਾਰ ਘਟ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰਾਂਗਾ।"



ਮਰੀਅਮ ਨੇਸ਼ਨ ਬਰਜਾਨ, 25 ਜੁਲਾਈ, 1931 ਨੂੰ ਜਨਮੀ - ਤਹਿਰਾਨ

***

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੌਮਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਅਟੱਲ ਇਲਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਰਮੇਨੀਆ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਯੇਰੇਵਨ ਤੋਂ ਛਪਦਾ ਅਖਬਾਰ “AVANGUARD” ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਅੰਕ (1964, ਨੰ. 98) ਵਿੱਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ: “ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਕਾਰ, ਸਾਰੇ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਮਨੁੱਖ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਧੜਕਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।"

"ਸਾਇੰਸ ਐਂਡ ਲਾਈਫ" ਨਾਮਕ ਮਾਸਕੋ ਜਰਨਲ ਨੇ ਕਬੂਲ ਕੀਤਾ
ਇਸ ਦੇ ਮਾਰਚ, 1965 ਦੇ ਅੰਕ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਉਪਾਅ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਉਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਮ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਉਹ ਚੁਣ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਖਾਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਨੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇਹ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਹੁਣ ਤੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨੁਸਖ਼ਾ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਰਹਿਮ ਅਪਰਾਧ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੋ।

***



ਸੁੰਦਰ 7 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਕੁੱਤਾ, ਜੈਕੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਜੋਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਹ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਿੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਜਾਨਵਰ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸਲੀ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੈਕੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਣਕ, ਖਜੂਰ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਪਿਸਤਾ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਜਿਉਂਦੇ (ਕੱਚੇ) ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਵੀ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਕੁੱਤਾ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਮੂਲੀ ਵੀ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਰੇ ਭਰੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਲੇ ਵਾਂਗ ਚਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਕੁੱਤਾ ਬੇਹੱਦ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਸ਼ੇਰਾਂ, ਚੀਤੇ ਅਤੇ ਬਘਿਆੜਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੀ ਭਿਆਨਕਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਗ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਗਾਵਾਂ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਗਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ।

ਕੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜੋ ਗੰਧਕ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੀੜੇ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਆਉਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਜਾਂ ਗੰਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ. ਨਮਕੀਨ ਜੈਤੂਨ, ਅਚਾਰ ਵਾਲੇ ਖੀਰੇ ਅਤੇ ਨਮਕ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਅਚਾਰ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਸਿਰਕਾ, ਵਾਈਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਦਾ ਕੋਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੂਣ ਵੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਲੂਣ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਪਰਮੋਂਗਨੇਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਗਰਮ ਕਮਰੇ, ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਨਹਾ ਲਵੋ।

ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ, ਪਕਾਏ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ
ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲਗਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਬੇਕਾਰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ,
ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਭਰਨ ਲਈ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਪਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੀਰਾ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਬਸੰਤ ਦਾ ਪਾਣੀ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਅਤੇ ਕੰਪੋਟ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਗਲਾਸ ਸਪਰਿੰਗ ਪਾਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇ; ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੈੱਲ ਵੀ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਵਾਂਗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਜਲਦੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗਲਤ ਪ੍ਰਥਾ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਖ਼ਤ ਆਲੋਚਨਾ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਨਲਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੰਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗੈਰ-ਅਲਕੋਹਲ ਡਰਿੰਕਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਅਸੀਂ ਤਹਿਰਾਨ ਦੇ ਵਨਕ ਝਰਨੇ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਜੱਗ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬਸੰਤ ਦੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਮਹਿਕ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਹੈ।

ਛਿੜਕਾਅ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਇਸ ਯੁੱਗ ਦੇ "ਸਭਿਆਚਾਰੀ" ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਸਮਝੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਲਾਲਚੀ ਲੋਕ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੱਕਣ 'ਤੇ ਸਪਰੇਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦਾ ਮਾੜਾ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਵਰਜਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਬਹਾਨੇ ਵਜੋਂ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਛਿੜਕਾਅ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ 10% ਤੱਕ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਮੁੱਲ 100% ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਸਪਰੇਅ ਨਾਲੋਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਅਣਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤਾਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਠ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਰਸਾਲੇ ਛਾਪਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟੋਰੀਅਮ ਅਤੇ ਬੋਰਡਿੰਗ ਹਾਊਸ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪੈਰੋਕਾਰ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਬਾਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤਹਿਰਾਨ ਰਾਵਵੇਗਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਹਸ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਫ੍ਰੈਂਚ, ਜਰਮਨ, ਸਪੈਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਅਰਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ

ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਅੱਖਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਲੋਬਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਤਹਿਰਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਲੱਬ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। . ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਪਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਕਮ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ, ਇੱਕ ਚਾਰਟਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਪਾਣੀ, ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਢਾਈ ਸਾਲ ਬਿਤਾਏ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਫ਼ਲਸਫ਼ੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਰਗਰਮ ਸਨ, ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਤੋਹਫ਼ੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਂਗ ਮਜ਼ਾਕ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਗਭਗ 900 ਮੈਂਬਰ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ।

ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਗਠਨ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸ੍ਰੀ ਜਾਵੇਦ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਸ. ਜੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ

duodenum ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਉਹ ਮਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਆਇਆ (ਉਸ ਦੇ ਕਹਿਣ ਅਨੁਸਾਰ) ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਗਿਆ, ਉਹ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚ ਗਿਆ। ਉਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਨ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਉਹ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਵਾਦ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਹਾ: "ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਅਜੇ ਅਤੇਰਹੋਵ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ." ਮੈਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਵਿਅਰਥ। ਮਿਸਟਰ ਰਮੇਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ: "ਅਤੇਰਹੋਵ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ." ਪਰ ਮੇਰੀ ਇਹ ਰਾਏ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਕਲੱਬ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਗਈਆਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਦਲਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਪਿਛਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਅਤੇ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ (ਅੱਧਾ ਘਰ ਮੇਰਾ ਹੈ। ਪਤਨੀ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਕਿਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ)। ਆਪਣੇ ਖਰਚੇ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਗਲੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਲਈ 30 ਘਣ ਮੀਟਰ ਦਾ ਬੇਸਮੈਂਟ ਬਣਾਇਆ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਨਿਯਮਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਖੁਦ ਬੋਰਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਾ.

ਮੁਹੰਮਦ ਕਰ (ਤੇਹਰਾਨ ਮੈਡੀਕਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ) ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਵਜੋਂ. ਇਸ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਬੇਤੁਕੇ ਅਤੇ ਅਰਥਹੀਣ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ "ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਵਾਦ" ਨਾਮ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਫਜ਼ੂਲ ਲੈਕਚਰਾਂ ਨਾਲ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਕਲੱਬ ਵਿਚ ਹੰਗਾਮਾ ਮਚਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਲੱਬ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਧਾਰਾ 29 ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ ਪਿਆ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗਿਆ, ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੰਤਰੀਆਂ ਸੇਂਟ 'ਤੇ "ਸਾਇੰਟਿਫਿਕ ਰਾਅ ਵੈਜੀਟੇਰੀਅਨਿਜ਼ਮ" ਨਾਮ ਦਾ ਕਲੱਬ ਖੋਲ੍ਹਿਆ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ 40 ਜਾਂ 50 ਹਜ਼ਾਰ ਟੋਮਨ ਗੁਆ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੇ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਏ। ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗਲਤ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਸਬਕ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਗੋਂ ਉਲਟਾ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਥਾਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣ ਲਈ ਕਲੱਬ ਵਿਚ ਲੈ ਆਇਆ।

ਜੇ ਉਹ ਮੇਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਜੋ ਮੈਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਚੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੁਣ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੁੰਦੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ.

ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਉਹ ਖੁਦ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਮਰ ਗਿਆ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੂੰ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਦੱਸਦਿਆਂ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਇਆ। ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰੀ "ਵਿਗਿਆਨ" ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਬੰਦ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਪਾਰੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਵੇ! "ਕੱਚਾ-ਖਾਣਾ" ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਫਲਸਫੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸੇਧ ਨਾਲ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਗਲਤੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕਤਾ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਲੱਬ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮੈਂ ਛੇ ਸਾਲ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ, ਗਲੋਬਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾ, ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਖਰਚਿਆ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਗਈਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ਾਂ ਨੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਇਦਾਦ ਲੈ ਲਈ। ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅਸਲ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਫਰਨੀਚਰ ਲੈ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤਾ। ਸ਼੍ਰੀ ਜਾਵੇਦ ਰਮਜ਼ਾਨੀ, ਇੱਕ ਜ਼ਾਲਮ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਮੀਰ ਵਪਾਰੀ; ਉਹ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਫਲਸਫੇ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਿਆ, ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਦੇ ਉਲਟ, ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਰਾਇ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਲੱਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਥਾਂ ਡਾਕਟਰ ਮਾਜੀ ਦੀ ''ਖਾਓ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣੋ'' ਕਿਤਾਬ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ। ਇਸ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸਨੂੰ ਸੈਂਕੜੇ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ, ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜਨ, ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ, ਧਮਕੀਆਂ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ, ਸਟੇਜਿੰਗ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਨੇ ਮੁਹੰਮਦ ਰੇਜ਼ਾ ਮਹਿਤਬੀ ਅਤੇ ਮਾਨੋਚੇਹਰ ਸਫਰਜ਼ਾਦੇਹ (ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਮੰਡਲ ਦੇ ਦੋ ਮੈਂਬਰ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। .

28 ਸਾਲਾ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸ਼੍ਰੀ ਮਹਿਤਾਬੀ, ਜੋ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਗਿਆ ਸੀ, ਨੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਕਲੱਬ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਨੌਜਵਾਨ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਕਲੱਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਾਇਰਿੰਗ, ਪਲੰਬਿੰਗ, ਪੇਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਤਰਖਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ।

ਸ੍ਰੀ ਸਫਰਜ਼ਾਦੇਹ। ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਪੂਰੇ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਕੱਚੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ "ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ, ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖੀ ਭੋਜਨ" ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ। ਸ੍ਰੀ ਮਹਿਤਬੀ ਸਮਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕੰਪਨੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਧੂਰੀ ਰਹਿ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਚਿਤ ਜ਼ਮੀਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ; ਸ੍ਰੀ ਮਹਿਤਬੀ ਜੀ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲੱਬ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਕਲੱਬ ਦੀ ਇਹ ਤਰਸਯੋਗ ਹਾਲਤ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਤੰਗ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਭੱਜ ਗਏ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ: "ਮੈਂ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਪਕਾਇਆ ਖਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗਾ." ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕੀਤਾ. ਉਹ ਖੋਰਮਸ਼ਹਿਰ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਕੇਸ਼ਵਰਜ਼ੀ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਗਿਆ, ਘਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲਿਆ ਗਿਆ, ਇਕੱਲਾ ਰਿਹਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

ਸ੍ਰੀਮਾਨ ਮਾਨੋਚੇਹਰ ਸਫਰਜ਼ਾਦੇਹ ਨੇ ਕਲੱਬ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਵਾਦ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਸਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸ੍ਰੀ ਰਮੇਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਬੋਰਡ ਖਿੱਲਰਿਆ ਪਿਆ ਸੀ। ਜਨਾਬ ਸਫਰਜ਼ਾਦੇਹ ਸ਼ੀਰਾਜ਼ ਗਏ ਅਤੇ ਜਨਾਬ ਅਬੁੱਲਫ਼ਜ਼ਲ ਸਦਰਤ ਜਹਰੋਮ ਗਏ, ਮਿ.

ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਮਿਸਟਰ ਕੀਹਾਨੀ ਰਹੇ, ਸ੍ਰੀਮਾਨ ਅਬੁੱਲਫਜ਼ਲ ਕਿਹਾਨੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਦੋਸਤ ਹਨ।
ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਵਾਰ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ, ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਫੀਲਡ ਖਾਲੀ ਵੇਖੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਨਿਆਂਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਸੰਵਿਧਾਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਹੈ; ਪਰ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ, ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ.

ਆਰਟੀਕਲ 18, 21 ਅਤੇ 29 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ.
ਕੀਹਾਨੀ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੀ ਹਰ ਹਰਕਤ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਸੀ। ਜੇ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਰਮੇਜ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹ ਸਰਗਰਮ ਸੀ ਅਤੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ; ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਵੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਆਣਾ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ: "ਲੜਨ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ." ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਸ੍ਰੀ ਮੁਸਤਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੁੱਕਕੀਪਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਦਫਤਰ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਇਸ ਪੈਸੇ ਦਾ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਨਾ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਮੋਹਰ ਲਗਾਈ ਸੀ; ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ 16:00 ਤੋਂ 20:00 ਤੱਕ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ 13:00 ਤੋਂ 15:00 ਤੱਕ ਲੈਕਚਰ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਹ ਇਹ ਮੋਹਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਛਾਪੇ ਸਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਖਰਚਦੇ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਸਟਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਹੁਣ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਲੱਬ ਵਿਚ ਇਕੂਪੰਕਚਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ; ਕੰਨਾਂ, ਨੱਕ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਮੱਥੇ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੂਕ ਮੂਰਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਸੂਈਆਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਕੰਧ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚੇ, ਬੁੱਢੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ! ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ!

ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਸੋਹੀਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ? ਡਾਕਟਰ ਨਵਾਬ ਨੇ ਕਲੱਬ ਦੇ ਸਪੀਕਰ ਰਾਹੀਂ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਹੋਵੈਨੇਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ, ਨਵਾਬ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਫਲਸਫੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਨ, ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਦਿੱਤਾ; ਉਸਨੇ ਵਿਹੜੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਤਾਲਾ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਲਾਇਆ, ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਬਾਗ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕਾਂ; ਮੇਰੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹਾਲਵੇਅ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਨਵਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਪਿਆ। ਕੋਰੀਡੋਰ ਤੋਂ ਕਲੱਬ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਬੰਦ ਹੈ।

ਇਹ ਨਵੇਂ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀ. ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੱਦੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ। ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸਨ। ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਹਰ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲੈ ਗਏ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੀ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ.

ਕਲੀਸਿਯਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲੈ ਗਏ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਮੁਸਤਾਨ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨਾ ਮੰਨਣ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਸੱਜਣ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨੇ? ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ: "ਮੈਨੂੰ ਉਸਦੀ ਦਿੱਖ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ." ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹ ਅਜਿਹਾ ਠੋਕਵਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਣਕਾਰਾਂ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਕਾਰਡ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਉਸ ਨੂੰ ਵੋਟ ਦੇ ਸਕਣ।

ਚੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮਿਸਟਰ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ
ਨਕਲੀ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਢੌਂਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੇ ਪਾਠ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਨਾਮ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਫਲਸਫੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ "ਗੁਪਤ" ਵੋਟ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਸੀ । ਉਸਨੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜੋ ਉਸਨੇ ਖੁਦ ਇੱਕ "ਗੁਪਤ" ਵੋਟ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਜੋ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਵਧਾਓ।" ਕਈ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਨੇ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਖੜੇ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਮਿ.

ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ: "ਇਸ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।" ਕਲੱਬ ਦੇ ਕਈ ਅਸਲੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਣ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਜਾਅਲੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਇਹ ਚੋਣ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਵੀਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਨਾਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਮਕਸਦ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਥਾਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਨਵੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੰਸਥਾਪਕ ਅਤੇ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਚੁਣਨ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ, ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ; ਪਰ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕੋਈ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੂਹ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਅਲੀ ਚੋਣ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾਪਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਇਦਾਦ ਜ਼ਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੁਸ਼ਮਣ ਕਿਸੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੁਝ ਵਸਨੀਕ ਗੇਟ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਜ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਹਰਕਤ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹੈ। ਸੰਵਿਧਾਨ ਦਾ ਆਰਟੀਕਲ 17 ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ

ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"
ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰੈਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸਰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸੀਰਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਜੋ ਕੱਚੇ ਹਨ
ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ?" ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮਜੀਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ." ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਦ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਨਵਾਬ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਡਾਕਟਰ ਰਸ਼ਤੀ (ਨਵੇਂ ਬੋਰਡ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ) ਦੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਤੋਂ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕੱਚੇ ਫੂਡ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਲਈ ਗਾਹਕ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਾ: ਨਵਾਬ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਬਣੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕੀ ਹੋਣੀ ਹੈ? ਬੱਸ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੀ ਹੈ? ਕਲੱਬ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਡਾ: ਮਾਜਦੀ, ਡਾ: ਨਵਾਬ, ਡਾ: ਰਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੋਰਡ
ਸ਼੍ਰੀ ਰਮੇਜ਼ਾਨੀ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੇ ਗਏ ਮੈਂਬਰ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਫਲਸਫੇ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਵਿਰੁੱਧ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਹ ਇਸ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਸਟੇਜ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਜਾਅਲੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਸਕੱਤਰ ਹੋਵਾਨੇਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ? ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੰਸਥਾਪਕਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਲੈ ਲਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ। ਸਾਡੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ "ਵਿਗਿਆਨਕ" ਲੈਕਚਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ "ਪੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਓ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਓ, ਕੱਚਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਚਾਹੋ।" ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਰਮੇਜ਼ਾਨੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮੈਨੂੰ ਘੇਰ ਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇੱਕ ਬਹਿਸ ਦੌਰਾਨ, ਮਿਸਟਰ ਕੀਹਾਨੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉਠਾਇਆ ਅਤੇ ਪੰਜ ਜਾਂ ਛੇ ਵਾਰ ਚੀਕਿਆ: "ਆਰਮੀਨੀਆਈ, ਅਰਮੀਨੀਆਈ, ਅਰਮੀਨੀਆਈ।" ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਰਾਪ ਹੈ! ਮੈਨੂੰ ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਰੀਅਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਰਸ਼ੀਆ 'ਚ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ। ਅਰਮੀਨੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਫ਼ਾਰਸੀ ਸਾਥੀ ਦੇਸ਼ਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੈ। ਕੌਮਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਇਆ

ਇੱਕ ਦਿਨ ਬੋਰਡ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਬਹਿਸ ਦੌਰਾਨ, ਡਾ. ਕੈਰ ਨੇ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸੰਜਮ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਗਲੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠਾ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਕਿਹਾ: "ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ, ਇਹ ਸਾਡਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ।" ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਈ, ਮੈਨੂੰ ਚੁੰਮਿਆ ਅਤੇ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗੀ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮੁਆਫ ਕਰ ਦਿੱਤਾ; ਪਰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਸਟਰ ਅਜ਼ਡਾਨਲੋ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼ ਤੋਂ, ਸਗੋਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਤੋਂ ਵੀ ਕੱਢਣਾ ਪਿਆ।

ਮੈਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਮੇਰਾ ਪੰਜ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ
ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਪਾਗਲ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਚੀਕਿਆ "ਇਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓ।"
ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਉਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਹੁਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਸੀ: "ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।" ਇਸ ਕਰਿੰਦੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਧੱਕਾ ਦੇ ਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਜੇ ਮੈਂ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਗਏ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਕੋਲ, ਇਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਇਆ: "ਅਤੇਰਹੋਵ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।" ਉਸ ਨੇ ਕੱਚੇ-ਪੱਕੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ! ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੇ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਾਗਜ਼ ਵੀ ਦਿਖਾਉਣੇ ਚਾਹੇ ਪਰ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕ ਦਿੱਤਾ। ਯਕੀਨਨ, ਮਿ.

ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਆਪਣਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦਿਖਾ ਕੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਕੱਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮੁਸੀਬਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਮਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆ ਗਿਆ; ਕੀ ਇਹ ਕਾਮੇਡੀ ਦਾ ਆਖਰੀ ਸੀਨ ਸੀ ਜਾਂ ਤ੍ਰਾਸਦੀ? ਮੈ ਨਹੀ ਜਾਣਦਾ; ਸ੍ਰੀ ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਨੰਗਾ ਹੋ ਕੇ ਪਰਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰੇਗਾ! ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੀ ਰੀਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਫਲਸਫੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰਿਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ: "ਫਿਰ ਅਟੇਰਹੋਵ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?" ਉਹ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ: "ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ।" ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਉਸ (ਜਾਂ ਉਸੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ) ਤੋਂ ਹੈ।

ਸੁਆਰਥ ਅਤੇ ਬੇਸਮਝੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੇਰੀ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਦੋ ਫੋਲਡਰ (ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ) ਗਾਇਬ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਘਟੀਆ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਕੰਮ ਕਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ, ਉਸ ਨੇ ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਮਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅਰਥ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਚਿੱਠੀਆਂ ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦੇਣ; ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅੱਖਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਹੋਣਗੇ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਲੱਬ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੋਕ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵਿਲਾ ਦੀ ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਇੱਕ ਫਲਸਫੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਇਆ. ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਇਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਸਖ਼ੇ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਡਾਕਟਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਲਤ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲੈਕਚਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਿਰਫ਼ ਬਕਵਾਸ, ਮਿੱਥ, ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਮਨਘੜਤ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਲੋਕ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਸੁਣ-ਸੁਣ ਕੇ ਥੱਕ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸ਼ਬਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਉਹ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ? ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਮੂਰਖ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਜੇ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਰਮਜ਼ਾਨੀ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ; ਸੱਚੇ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮੁਆਫੀ ਵਾਲੇ ਹਾਂ।

ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ ਦੇ ਕੱਚੇ-ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਐਸਟਰੀ



ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਨੈਨਸੀ ਅੰਨਾ ਜ਼ਬਲਰ ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ-ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ



ਅਰਸ਼ਵੀਰ ਤੇਰ ਹੋਵਨੇਸ਼ੀਅਨ



ਇੱਕ ਸੱਚੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ, ਬਿਮਾਰੀ, ਗਰੀਬੀ, ਭੁੱਖਮਰੀ, ਯੁੱਧ ਅਤੇ ਕਤਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, 20ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਕੱਚੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ, ਅਨਾਹਿਤ , 20-
ਅਟੇਰਹੋਵ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਧੀ , ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸਮਾਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਏ।



15 ਸਾਲ ਦਾ ਅਨਾਹਿਤ (ਰੰਗੀਨ ਤਸਵੀਰ)

ਦਾ ਲੋਗੋ
ਤਹਿਰਾਨ ਰਾਅ-
ਈਟਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ



10 ਸਾਲਾ ਅਨਾਹਿਤ (ਰੰਗੀਨ ਤਸਵੀਰ)

ਤਹਿਰਾਨ - 1976

ਅਰਸ਼ਵੀਰ ਤੇਰ ਹੋਵਨੈਸੀਅਨ, ਤਹਿਰਾਨ ਸ਼ਹਿਰ, ਕਰੀਮ ਖਾਨ ਬਲਵੀਡ, ਸਨਾਈ ਸੇਂਟ,
ਸਨੇਈ sq, ਨੰਬਰ 2.

ਦੱਸੋ: 828878

ਲੇਖਕ ਦੇ
ਦਸਤਖਤ

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.